

~MENU~

お米は、100%千葉県産コシヒカリを使用しています。

	3月5日 月曜日	3月6日 火曜日	3月7日 水曜日	3月8日 木曜日	3月9日 金曜日	3月10日 土曜日
お弁当メニュー	◆だし香る竹の子コロック & なめ茸カツ 麻婆茄子 バーグピカタデミソース もやしのカレー炒め フロココリーとコーンの ワサビドレ和え さんまの甘露煮 エネルギー:589Kcal	◆牛肉野菜のビビンバ風 ハーフ玉子のせ 海老天とピーマン天/天つゆ 肉豆腐 若芽と竹輪の酢味噌和え タンドリーチキン コールスローサラダ エネルギー:587Kcal	◆白身魚フライ 手作りタルタル 豚肉と中華野菜の コチュジャン炒め 豆乳がんも・薩摩・ キャベツボール煮 ビーフ&チキンおろしソース 甘酢生姜おくら和え にら饅頭 エネルギー:591Kcal	◆柳川風煮 紅生姜 肉厚チキンカツ 春野菜のペペロンソテー 豚ロースマスタードソース焼 納豆 たこ焼き エネルギー:554Kcal	◆イタリア風グラタン 若鶏の海苔巻き唐揚げ カニ玉 餃子 具沢山切干大根煮 子持ちサラダポテト和え 牛肉のみぞれ煮 エネルギー:544Kcal	◆ロース豚串カツ にら玉炒め 豚肉トマトにんにく炒め いか焼き ぶりかけ いんげんとシーチキン フレンチドレ 白菜キムチ エネルギー:428Kcal
	3月12日 月曜日	3月13日 火曜日	3月14日 水曜日	3月15日 木曜日	3月16日 金曜日	3月17日 土曜日
お弁当メニュー	◆牛すき玉子とし煮 紅生姜 茄子のおろし煮びたし 豆腐バーグ胡麻だれ ポークウインナー マスタードチャップ 海藻サラダ青じそドレ 和風カレーうどん エネルギー:579Kcal	◆鶏の唐揚げ 黒酢野菜あんかけ 竹の子麻婆 カリフラワーコーンシーガードレ 鯖の味噌煮 フキとぜんまい・あげ煮びたし フリン エネルギー:595Kcal	◆ハンバーグシャリアピン Mixベジポテトのせ 牛肉きのこのブラウン煮 タラコとマヨ和えパスタ メンマ黒胡椒和え 肉野菜塩炒め アボガドチーズパイの トマトソースのせ エネルギー:565Kcal	【若芽ごはん】 ◆赤魚天ぷらの あんかけ 若鶏ハーフ&チーズ ポークチャップ 目玉焼き塩胡椒 もずくそば ごぼうサラダ エネルギー:504Kcal(※1) ※1...若芽ごはんを除く	◆ビーンズ入りカレー うずら玉子 柚子胡椒風味のチキンカツ もやしと小松菜ナムル 豚ロースキムチ焼 豆腐と海老のあんかけ 春雨中華サラダ エネルギー:460Kcal	◆竹輪竜田の 酢豚ソース アスパラベーコン クリーミーコロック 青梗菜の玉子とし マスの塩焼 豚肉の甘辛 梅ザーサイ エネルギー:520Kcal

栄養士からのコメント

いつもご利用有難うございます。

3月になりました。卒業シーズンを迎えて、桜の開花が待ち遠しいですね。

【赤魚天ぷらのあんかけ:3/15・木曜日】

天ぷらにした赤魚に野菜入りのあんをかけました。

赤魚には、良質たんぱく質(※2)やDHAやEPAに含まれる老化防止や記憶力を向上させる働きなどがあります。是非、ご賞味ください。

※2...筋肉や皮膚など体の主成分として、重要な栄養素です。

お薦めメニュー



※上記のメニューに、ライス普通盛り250g(420Kcal)が付きます。

※仕入れの都合により、若干メニューの変更がございますが御了承下さいませ。

※食品衛生上、昼食は午後1時までにお召し上がりくださいますようお願い申し上げます。

※お弁当箱の中には、ガムやタバコの吸い殻など入れない様お願いします。

給食のクックさん

木更津市畑沢南2-3-8

ミナ オイシイ

TEL 0438-37-0141

FAX 0438-37-0888

ご注文は、9時30分までに
お願いいたします。