

令和5年度3月献立予定表(アレルギー食品表示)

曜日	日にち	献立名	アレルギー食品	日にち	献立名	アレルギー食品
月				4日	自宅学習	
火				5日	自宅学習	
水				6日	自宅学習	
木				7日	自宅学習	
金	1日	卒業式		8日	自宅学習	

令和5年度3月献立予定表(アレルギー食品表示)

曜日	日にち	献立名	アレルギー食品	日にち	献立名	アレルギー食品
月	11日	ご飯		18日	ポークカレー	大豆・小麦・豚肉
		チーズハンバーグ	鶏肉・南瓜・豚肉・乳・大豆・ゼラチン		切り干し大根の梅風味サラダ	ごま
		小松菜の白和え	大豆・ごま		みかん	
		ミネストローネスープ	大豆・豚肉		牛乳	乳
		牛乳	乳			
火	12日	ご飯		<p>脳の働きと栄養</p> <p>物事を考えたり、記憶するためには脳を使いますよね。</p> <p>そのエネルギー源になるものは、ほぼ炭水化物の糖(ブドウ糖)に限られています。糖は、ご飯などを食べることで肝臓などに蓄えられますが、脳はどんどんエネルギーを消費していくため、食事を抜くと脳はあっという間にエネルギー不足を起こします。</p> <p>脳は睡眠中でもエネルギーを消費するので、朝起きて朝食をしっかり食べることは、脳を元気に働かせるためにも欠かすことのできない食習慣なのです。</p> <p>休み期間中も「早寝」「早起き」「朝ご飯」で元気に過ごしましょう。</p>		
		シチュー	鶏肉・大豆・小麦・乳・豚肉			
		ひじき入りエスニックサラダ	大豆・ごま			
		牛乳	乳			
水	13日	自宅学習				
木	14日	自宅学習				
金	15日	ひじきとあさりのペペロンチーノ	小麦			
		いわしのカリカリフライ	いわし			
		オレンジゼリー	オレンジ・ゼラチン			
		牛乳	乳			