


## 3月19日の予定献立表(小学校)

		こんだて	ざいりょうのはたらき		
			ちからやねつに なるもと(き)	ちやくにくに なるもと(あか)	からだのちょうしを ととのえるもと(みどり)
19 木	にぎ ゆゆ うう	ごはん ジャージャンどうふ はるさめスープ  ハートにんじんDay 	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なまあげ みそ とりにく	たけのこ にんじん ピーマン しいたけ ねぎ しょうが にんにく もやし こまつな