

2025年

3

MARCH

Angel Foods
エンゼルフーズグループ



目玉メニュー

3月6日(木) 麻婆なす

なすに含まれるカリウムやポリフェノールは水溶性のため、水に溶け出てしまいます。スチーム調理や揚げることで栄養素の流出を防ぐことができます。お子様向けに味付けを調整した甘辛肉みそと合わせることで食べやすくしています。

3月28日(木) カレーライス

カレーと言えはインドを想像しますが、日本にはイギリスを通じて伝えられました。そのため、インドやイギリスとは違う、日本人が好むカレーに改良されました。今日の給食はポークカレーとカツカレーですが、ぜひ「日本のカレー」を味わって下さい。



がっのおべんとうメニュー

3 **げつようび** ひなあられ

とりにくのてりやき
パセリスパ
なのはなのあえもの
エビチリふう
フルーツ
ふりかけごはん
ひなあられ

*エネルギー 424 kcal
*タンパク質 12.0 g
*脂質 9.8 g
*塩分 1.3 g

4 **かようび**

カツに
あおなソテー
さつまあげ
ふかしいも
だいこんグラッセ
フルーツ
しるごはん

*エネルギー 418 kcal
*タンパク質 9.7 g
*脂質 10.1 g
*塩分 1.5 g

5 **すいようび**

チキンカツ
トマトスパ
はるやさいのクリームに
フルーツ
しるごはん

*エネルギー 434 kcal
*タンパク質 11.8 g
*脂質 10.2 g
*塩分 1.7 g

6 **もくようび** 目玉メニュー

マーボーなす
バンバンジー
あげきょうざ
フルーツ
しるごはん

*エネルギー 407 kcal
*タンパク質 10.2 g
*脂質 12.4 g
*塩分 1.2 g

7 **きんようび**

とりにくのからあげ
やきそば
ゆでもちこし
ブロッコリー
タコウインナー
フルーツ
おにぎり

*エネルギー 406 kcal
*タンパク質 11.3 g
*脂質 10.0 g
*塩分 1.5 g

10

エンゼルカレー
エビフライ
えだまめと
コーンのソテー
やきとり・ふかしいも
フルーツ
しるごはん

*エネルギー 439 kcal
*タンパク質 12.0 g
*脂質 12.8 g
*塩分 1.5 g

11

きょうりゅう
チキンナゲット
キャベツソテー
ポテトサラダ
さくらしゅうまい
あつあげに・フルーツ
しるごはん

*エネルギー 417 kcal
*タンパク質 10.3 g
*脂質 12.5 g
*塩分 1.6 g

12

ホイコーロー
ミートボール
ブロッコリー
ポークチャップ
フルーツ
しるごはん

*エネルギー 411 kcal
*タンパク質 10.8 g
*脂質 11.0 g
*塩分 1.3 g

13

チキンピカタ
フライドポテト
ポークチャップ
フルーツ
しるごはん

*エネルギー 429 kcal
*タンパク質 14.3 g
*脂質 17.8 g
*塩分 1.5 g

14

ぶたにくのしょうがやき
マカロニソテー
ちくわのてんぷら
あおないため
ほしがたしんじょうに
フルーツ
しるごはん

*エネルギー 419 kcal
*タンパク質 11.2 g
*脂質 11.4 g
*塩分 1.6 g

17

やわらかいかてんぷら
れんこんきんぴら
あおなのあえもの
こふきいも
きんちゃくに
フルーツ
しるごはん

*エネルギー 427 kcal
*タンパク質 9.2 g
*脂質 12.2 g
*塩分 1.0 g

18

セサミチキン
わふうしょうゆスパ
キャベツと
あげのおひたし
グリーンピースぼうてん
はながんもに・フルーツ
しるごはん

*エネルギー 421 kcal
*タンパク質 14.2 g
*脂質 9.8 g
*塩分 1.6 g

19

カレーコロッケ
えだまめとにんじんの
グラッセ
オーロラサラダ
タコウインナー
フルーツ
しるごはん

*エネルギー 406 kcal
*タンパク質 9.6 g
*脂質 11.3 g
*塩分 1.1 g

20

しゅんぶんのひ

21

はるまき
いんげんソテー
チャプチェふう
あかがぶさつま
フルーツ
しるごはん

*エネルギー 417 kcal
*タンパク質 10.0 g
*脂質 10.7 g
*塩分 1.6 g

24

メンチカツ
ビーフンいため
やさしいのしおこんぶあえ
ちくさやき
とりつくね
フルーツ
おにぎり

*エネルギー 421 kcal
*タンパク質 10.9 g
*脂質 10.6 g
*塩分 1.6 g

25

とりにくのやながわふう
ほうれんそういため
おからポテト
エビボール
フルーツ
しるごはん

*エネルギー 401 kcal
*タンパク質 15.3 g
*脂質 9.3 g
*塩分 1.4 g

26

さかなのたつたあげ
きんぴらごぼう
やきとり
グリーンピースぼうてん
にんじんに
フルーツ
しるごはん

*エネルギー 415 kcal
*タンパク質 10.2 g
*脂質 9.6 g
*塩分 1.4 g

27

とりにくのからあげ
ケチャップマカロニ
きりぼしだいこんに
にくだんご
フルーツ
しるごはん

*エネルギー 424 kcal
*タンパク質 9.9 g
*脂質 10.4 g
*塩分 1.5 g

28 目玉メニュー

カレーライス
フルーツ

*エネルギー 410 kcal
*タンパク質 8.5 g
*脂質 13.3 g
*塩分 1.6 g

31

てりやきハンバーグ
にくやさしいため
ホイールマカロニサラダ
ほしがたハムステーキ
フルーツ
とうふパン/コロッケ

*エネルギー 369 kcal
*タンパク質 10.7 g
*脂質 18.8 g
*塩分 1.7 g

ひとくちメモ

ビタミンUを含む春キャベツは生で食べると効果的!?

キャベツは、一年を通して出荷されていますが、春を中心に回っているものを春キャベツといいます。春キャベツは、葉がみずみずしく、巻きがゆるいのが特徴です。ビタミンやミネラルを豊富に含んでいますが、特に注目するのがビタミンUです。ビタミンUは、胃粘膜の新陳代謝を活性化させる効果や、過剰な胃酸の分泌を抑える効果があります。水に溶けやすく、熱に弱い性質があるので、できるだけ生で食べることによって効率的に摂取することができます。

