

3月 こんたてひょう

日	献立名 ※牛乳は毎日つきます	体をつくるもとになる (赤の食品)	体の調子を整えるもとになる (緑の食品)	エネルギーのもとになる (黄色の食品)
1 (金)	おやこうどん	とり肉 鶏卵 あぶらあげ	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ しいたけ	うどん さとう でんぶん
	かぼちやてんぷら		かぼちゃ	油 小麦粉
	ヨーグルト	ヨーグルト		
4 (月)	ハヤシライス	ぶた肉 牛乳 脱脂粉乳	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム ブルーン トマト	こめ じゃがいも バター 米粉
	ブロッコリーとコーンのサラダ		ブロッコリー コーン	さとう 油
	ももゼリー		もも	水あめ さとう
5 (火)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	はくさいのみそしる	あぶらあげ みそ	はくさい えのきたけ	
	ぶりのゆずみそやき	ぶり みそ	ゆず果汁	さとう
	さといものいために	ぶた肉	にんじん にんにく	つきこんにやく さといも 油 さとう ごま油
6 (水)	かみかみどん	ぶた肉 みそ 脱脂粉乳	ごぼう れんこん にんじん エリンギ ピーマン	こめ つきこんにやく 油 さとう ごま油 でんぶん
	なめこのみそしる	あぶらあげ みそ	なめこ だいこん ねぎ	
	もやしのごまあえ	みそ	もやし コーン	ごま さとう
7 (木)	やきそばふうパスタ	ぶた肉 あおさ かつおぶし	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン	スパゲッティ 油
	しろはなまめコロッケ	白花豆		油 じゃがいも バター さとう パン粉
	ブロッコリーのカレーあえ	ツナ	ブロッコリー	さとう ごま
8 (金)	せきはん	いんげん豆		こめ もち米
	かすじる	さけ あぶらあげ みそ 牛乳	にんじん ねぎ だいこん	つきこんにやく じゃがいも
	とうふハンバーグ	とうふ とり肉 おから	たまねぎ にんじん	さとう でんぶん 油
	もやしののりずあえ	のり	もやし にんじん こまつな	さとう
	おいわいデザート	豆乳	いちご	さとう 水あめ
11 (月)	コッペパン			コッペパン
	コーンクリームスープ	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん パセリ コーン	バター 小麦粉
	ハーブチキン	とり肉	にんにく	オリーブ油
	キャベツのゆずこしょうあえ	ツナ	キャベツ きゅうり	オリーブ油
12 (火)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	あさりスープ	あさり とうふ	にら ねぎ はくさい えのきたけ	ごま ごま油
	ぎょうざ(2こ)	ぶた肉	キャベツ たまねぎ にら	油 小麦粉
	ホイコーロー	ぶた肉 みそ	しょうが にんにく キャベツ にんじん たけのこ ピーマン たまねぎ	油 さとう
13 (水)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	ぐだくさんみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ごぼう こまつな ねぎ えのきたけ	
	からあげ	とり肉	しょうが にんにく	ごま油 でんぶん 油
14 (木)	いちご(3こ)		いちご	
	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	とうふのみそしる	わかめ とうふ あぶらあげ みそ	ぶなしめじ ねぎ	
	あんかけオムレツ	鶏卵 とり肉	たまねぎ にんじん ブロッコリー	じゃがいも さとう でんぶん
15 (金)	きりぼしだいこんのごまあえ	ツナ	切干大根 ほうれんそう にんじん もやし	さとう ごま
	ナポリタン	ベーコン	トマト にんにく たまねぎ にんじん ピーマン	スパゲッティ 油 さとう
	シーザーサラダ	とり肉 チーズ ヨーグルト	キャベツ ブロッコリー コーン にんにく	さとう
かぼちやプリン	豆乳	かぼちゃ	さとう みずあめ	

今月の長万部食材(予定)は『長ねぎ』です。
 物資購入の都合により、献立・食材に変更が生じる場合があります。