

# 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)
3 (月)	ちらしずし	かに 鶏卵	しいたけ かんぴょう	こめ さとう 油
	すりみじる	すりみ こんぶ	だいこん★ にんじん ながねぎ しょうが	
	おろしハンバーグ	とり肉	だいこん★ たまねぎ	さとう パン粉
	オレンジ		オレンジ	
4 (火)	コッペパン			パン
	おおむぎのスープ	鶏卵 だいず	たまねぎ にんじん パセリ しょうが	じゃがいも おおむぎ 油
	かぼちゃひきにくフライ	ぶた肉	かぼちゃ たまねぎ	油 パン粉 でんぷん さとう
	えだまめサラダ	とり肉	えだまめ にんじん	はるさめ さとう ごま油 ごま
5 (水)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	だいこんのみそしる	あぶらあげ みそ	だいこん★ こまつな ながねぎ	
	ぶりのゆずみそやき	ぶり みそ		さとう
	にんじんのピリからいため	ツナ	にんじん たけのこ	油
6 (木)	チキンライス	とり肉	たまねぎ にんじん コーン	こめ バター
	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 さとう
	れんこんサラダ	ツナ	れんこん にんじん きゅうり	ごま
	ぶどうゼリー		ぶどう果汁	水あめ さとう
7 (金)	しょうゆラーメン	ぶた肉 わかめ	にんじん たけのこ ほうれんそう ながねぎ もやし コーン	ラーメン ごま油
	ながいものごまがらめ			ながいも でんぷん 油 さとう ごま
	ヨーグルト	ヨーグルト		
10 (月)	ポークカレー	ぶた肉 脱脂粉乳 牛乳	にんじん たまねぎ ブルーン しょうが にんにく	こめ じゃがいも 小麦粉 バター
	だいこんとチキンのサラダ	とり肉	だいこん★ みずな	さとう 油
	アセロラゼリー		アセロラ果汁	水あめ さとう
11 (火)	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 ながねぎ えのきたけ	
	からあげ	とり肉	しょうが にんにく	ごま油 でんぷん 油
	いちご(3こ)		いちご	
12 (水)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	コーンスープ	鶏卵	たまねぎ にんじん きくらげ コーン	でんぷん ごま油
	えびチリ	えび とり肉	たまねぎ にんじん ながねぎ にんにく	さとう でんぷん 油
	ナムル		ほうれんそう にんじん もやし 切干大根 にんにく	さとう ごま油 ごま
13 (木)	せきはん	いんげん豆		こめ もち米
	ぶたじる	とうふ ぶた肉 みそ	にんじん ごぼう ながねぎ しょうが	じゃがいも つきこんにやく
	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 でんぷん 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	さとう		
14 (金)	クリームパゲッティ	とり肉 ベーコン 脱脂粉乳 牛乳 白花豆 いんげん豆	にんじん たまねぎ ぶなしめじ コーン マッシュルーム	スパゲッティ オリーブ油 油 小麦粉 生クリーム
	みずなのサラダ	かつおぶし	みずな にんじん キャベツ	油 さとう
	エンリッチミニトマト		エンリッチミニトマト★	
17 (月)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	いもだんごじる	とり肉 みそ	だいこん★ にんじん ながねぎ ごぼう しいたけ	じゃがいも
	さけのマヨネーズやき	さけ チーズ	たまねぎ にんじん	
	りんご		りんご	

今月の長万部食材(予定)は、**大根、エンリッチミニトマト**です。(★がつく日)  
 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。  
 ※給食おやすみ 中学校…14日、17日 高校…3～7日、11日