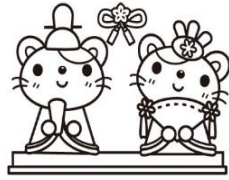


3月のこんだて

1日（金）

完全給食
彩リツナちらし寿司
魚の塩麴焼き青菜添え
すまし汁
フルーツ
490kcal

お茶
雛あられ



4日・18日（月）

サーモンのクリスピー焼き
チキンサラダ
洋風野菜みそ汁
425kcal

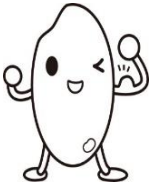
牛乳
お菓子



5日・19日（火）

中華あんかけ
きゅうりの酢の物
中華風コーンスープ
348kcal

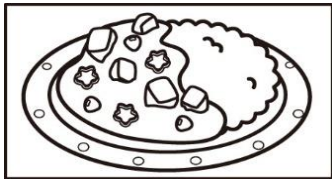
牛乳
ビスコッティ（5日）
お茶
ぼたもち（19日）



6日・20日（水）

お楽しみカレー
フルーツヨーグルト
651kcal

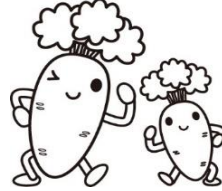
牛乳
お菓子



7日（木）

白身魚のコンソメ
パン粉焼き
人参のみそきんぴら
豆腐とキャベツのスープ
395kcal

牛乳
お菓子



8日（金）

キャベツ畑のミンチかつ
ブロッコリーの昆布あえ
大根入りミネスト
ローネスープ
405kcal

牛乳
春雨チヂミ



11日・25日（月）

豚肉の生姜マーマレード焼き
キャベツの甘酢漬け
大根のみそ汁
403kcal

牛乳
お菓子



12日・26日（火）

カレーの煮つけ
ほうれん草のごまあえ
豆腐の旨煮椀
313kcal

牛乳
カレー肉まん（12日）
お茶
フルーツぎゅうひ（26日）



13日・27日（水）

春雨と豚肉のカレー炒め
れんこんサラダ
水菜のスープ
433kcal

牛乳
お菓子



14日・28日（木）

赤魚のみそ漬け焼き
うの花炒り煮
切干し入りのっぺい汁
370kcal

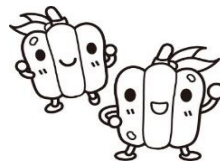
牛乳
お菓子



15日・29日（金）

牛肉とピーマンの炒め物
中華風ポテトサラダ
春雨スープ
429kcal

牛乳
大納言ケーキ（15日）
桃ジャムパン（29日）



22日（金）

完全給食
そばめし
揚げ餃子
ツナサラダ
マカロニスープ
フルーツ
583kcal

お茶
ゼリー



献立表

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 (金)	完全給食 彩りツナちらし寿司 魚の塩麹焼き青菜添え すまし汁 フルーツ	米、砂糖、ふ	さば、ツナ缶 卵、かまぼこ ごま	オレンジ、しょうが こまつな、えのきたけ にんじん、みつば いんげん、れんこん 干しいたけ ほうれんそう	お茶 雛あられ
4 ・ 18 (月)	白飯 サーモンの クリスマス焼き チキンサラダ 洋風野菜みそ汁	米、油 コーンフレーク マヨネーズ	さけ、鶏ささ身 みそ、ベーコン	かぼちゃ、キャベツ たまねぎ、にんじん コーン、ブロッコリー	牛乳 お菓子
5 ・ 19 (火)	白飯 中華あんかけ きゅうりの酢の物 中華風コーンスープ	米、砂糖、片栗粉	豚肉 うずら卵 なると	きゅうり、はくさい クリームコーン缶 たまねぎ、にんじん たけのこ、えのきたけ ピーマン、ねぎ 干しいたけ しょうが	牛乳 ビスコッティ (5日) お茶 ぼたもち (19日)
6 ・ 20 (水)	白飯 お楽しみカレー フルーツヨーグルト	じゃがいも 米、油、砂糖	ヨーグルト 豚肉、豆乳	たまねぎ、にんじん みかん缶、バナナ パイナップル缶、もも缶 福神漬、にんにく しょうが	牛乳 お菓子
7 (木)	白飯 白身魚のコンソメ パン粉焼き 人参のみそきんぴら 豆腐とキャベツのスープ	米、砂糖 ごま油、パン粉 オリーブ油	さわら 絹ごし豆腐 みそ、ごま	にんじん キャベツ ピーマン ねぎ	牛乳 お菓子
8 (金)	白飯 キャベツ畑のミンチかつ ブロッコリーの昆布あえ 大根入りミネスト ローネスープ	米、パン粉 スパゲティー 油、小麦粉 ごま油	豚ひき肉 ベーコン 塩こんぶ 絹ごし豆腐 ごま	キャベツ、たまねぎ トマト、だいこん にんじん、にんにく ブロッコリー	牛乳 春雨チヂミ
11 ・ 25 (月)	白飯 豚肉の生姜 マーマレード焼き キャベツの甘酢漬け 大根のみそ汁	米、砂糖	豚肉、みそ 油揚げ わかめ	キャベツ、だいこん たまねぎ、にんじん しめじ、しょうが マーマレード	牛乳 お菓子
12 ・ 26 (火)	白飯 カレイの煮つけ ほうれん草のごまあえ 豆腐の旨煮椀	米、砂糖	かれい 木綿豆腐 鶏ささ身 ごま	こまつな、ごぼう たけのこ、にんじん ねぎ、しょうが ほうれんそう えのきたけ	牛乳 カレー肉まん (12日) お茶 フルーツきゅうひ (26日)
13 ・ 27 (水)	白飯 春雨と豚肉の カレー炒め れんこんサラダ 水菜のスープ	米、はるさめ ごま油、砂糖 ねりごま	豚肉、ごま ベーコン	れんこん、キャベツ にんじん、たまねぎ ごぼう、みずな ピーマン、しょうが コーン、ねぎ にんにく	牛乳 お菓子
14 ・ 28 (木)	白飯 赤魚のみそ漬け焼き うの花炒り煮 切り干し入り のっぺい汁	米、さといも 砂糖、ごま油	あかうお、おから 鶏肉、油揚げ みそ	ごぼう、にんじん 切り干しだいこん 干しいたけ ねぎ	牛乳 お菓子
15 ・ 29 (金)	白飯 牛肉と ピーマンの炒め物 中華風ポテトサラダ 春雨スープ	米、じゃがいも はるさめ、油 砂糖、ごま油	牛肉、ハム わかめ	たまねぎ きゅうり チンゲンサイ パプリカ ピーマン	牛乳 大納言ケーキ (15日) 桃ジャムパン (29日)
22 (金)	完全給食 そばめし 揚げ餃子 ツナサラダ マカロニスープ フルーツ	焼きそばめん 米、じゃがいも 油、ぎょうざの皮 マヨネーズ マカロニ、天かす	豚肉、ツナ缶 豚ひき肉 あおのり	みかん缶、たまねぎ パイナップル缶、もやし きゅうり、キャベツ しめじ、にら にんじん、コーン	お茶 ゼリー

※ 1日(金) 22日(金) は、完全給食です。白飯はいりません。

※ 5日(火) のおやつ「ビスコッティ」は、イタリアの歯ごたえのある焼き菓子です。