

# 3月 こんだてひょう



牛乳(主に体をつくるもと)は、毎日つきます

日曜	こんだてめい	主に体のエネルギーになるもの	主に体をつくるもの	主に体の調子を整えるもの
2月	ごはん チキンカツカレー(カレー) (チキンカツ) きちんと勝負!! いよかんゼリー いよかん!!	米 じゃがいも バター パン粉 小麦粉 油 砂糖	とり肉 とり肉	人参 玉ねぎ にんにく いよかん
3火	ごはん みそ汁 とりじゃが なめだけあえ	米 じゃがいも 砂糖 油	卵 みそ とり肉 削り節	大根 えのき 人参 玉ねぎ いんげん こんにゃく 白菜 ほうれん草 なめだけ
4水	ごはん みそ汁 豚肉のガーリック炒め かぼちゃのサラダ	米 砂糖 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	厚揚げ みそ 豚肉 ハム	切干大根 しいたけ 玉ねぎ キャベツ もやし にんにく 人参 かぼちゃ きゅうり コーン
5木	森高牛乳 しょうゆラーメン ミックスソテー オレンジ	ラーメン 油 じゃがいも 油	牛乳 豚肉 チャーシュー ウインナー	人参 玉ねぎ もやし キャベツ メンマ 長ねぎ にんにく 玉ねぎ コーン オレンジ
6金	<b>ふるさと給食</b> 麦茶(牛乳はつきません) かきごはん てっぽう汁 おに昆布ざんぎ のりあえ 森高アイス	米 砂糖 でんぷん 油 アイス	かき カニ 豆腐 みそ とり肉 のり	人参 干しいたけ しょうが 人参 大根 えのき 長ねぎ もやし ほうれん草 にんにく
9月	さけわかめごはん みそ汁 いり豆腐 大根サラダ	米 砂糖 じゃがいも 砂糖 油 ドレッシング	さけ わかめ みそ 豆腐 とり肉 卵 とり肉	玉ねぎ えのき 人参 玉ねぎ たけのこ 枝豆 長ねぎ 人参 大根 きゅうり
10火	バターロールパン クリームシチュー ピザソース焼き ラフランス缶 ミルクコーヒー	パン じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖 油 ミルク	とり肉 牛乳 生クリーム ウインナー チーズ	人参 玉ねぎ 玉ねぎ プロッコリー コーン ピーマン ラフランス
11水	<b>セレクト給食</b> ごはん みそけんちん汁 豚肉のしょうが焼き(2枚) おかかあえ Aレアチーズケーキ(プレーン) Bレアチーズケーキ(いちご) Cレアチーズケーキ(まっちゃん)	米 じゃがいも 砂糖 練乳 練乳 練乳	とり肉 豆腐 みそ 豚肉 削り節 クリームチーズ 脱脂粉乳 クリームチーズ 脱脂粉乳 クリームチーズ 脱脂粉乳	人参 大根 ごぼう 長ねぎ こんにゃく しょうが 白菜 もやし ほうれん草 レモン レモン いちご レモン
12木	あつけし極みるく65 五目うどん とり天 枝豆サラダ	うどん 油 小麦粉 砂糖 白ごま ごま油	牛乳 とり肉 油揚げ とり肉 大豆粉 とり肉	人参 玉ねぎ しいたけ ごぼう ほうれん草 長ねぎ 人参 大根 きゅうり 枝豆 つきこん
13金	ごはん わかめスープ チーズタッカルビ チヂミ	米 さつまいも 砂糖 ごま油 じゃがいも 砂糖 小麦粉 白ごま ごま油	とり肉 わかめ とり肉 チーズ 豆腐	人参 玉ねぎ えのき 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ にんにく しょうが 人参 玉ねぎ なら にんにく
16月	ごはん 親子汁 たらのレモンしょうゆ焼き みそきんぴら	米 でんぷん 砂糖 砂糖 ごま油 白ごま	とり肉 卵 たら 豚肉 油揚げ 大豆 みそ	人参 玉ねぎ 長ねぎ レモン 人参 ごぼう つきこん
17火	ごはん みそ汁 とりごぼうつくね焼き 切干大根の煮物	米 砂糖 でんぷん 砂糖 油	厚揚げ わかめ みそ とり肉 豆腐 とり肉 さつま揚げ	キャベツ 人参 ごぼう 人参 切干大根
18水	チーズ入りミートスパゲティ 野菜スープ アップルパイ	スパゲティ 砂糖 オリーブ油 じゃがいも パイ生地 カスタードクリーム	豚肉 牛肉 チーズ ウインナー	人参 玉ねぎ トマト 人参 キャベツ しいたけ りんご
19木	森高牛乳 ごはん ピビンバ丼 中華スープ ぎょうざ(3個)	米 砂糖 ごま油 白ごま ごま油 白ごま 小麦粉 ラード 水あめ	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 わかめ 豚肉 とり肉	人参 もやし 小松菜 しょうが にんにく 人参 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ なら
23月	ごはん とりごぼう汁 肉じゃが焼きコロッケ プロッコリーサラダ 味のり	米 じゃがいも 砂糖 パン粉 オリーブ油 ドレッシング	とり肉 豆腐 油揚げ みそ 豚肉 ベーコン 味のり	人参 大根 ごぼう 長ねぎ しょうが 人参 玉ねぎ 人参 プロッコリー キャベツ コーン

\*物資の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。