

3月献立表

栄養摂取基準量 1食分 エネルギー830kcal たんぱく質27~41g 塩分相当量2.5g以下

R7. 3月



家庭で特に
摂ってほしい
食品

日	曜日	主食	牛乳	おかず・デザート	おかずの材料		
3	月	ひなまつりメニュー 		ちらしずし 菜の花和え すまし汁 ひなあられ	かんぴょう 油揚げ 干し椎茸 人参 炒り卵 絹さや 酒 砂糖 醤油 ごま 焼きのり 小松菜 キャベツ コーン 醤油 豆腐 えのき 人参 花なるとねぎ 塩 醤油 かつお節	芋 肉 果物 乳製品	
4	火			和風きんぴら包み焼き 切り干し大根の煮物 なめこのみそ汁 はるか	和風きんぴら包み焼き(鶏肉 豆腐 ごぼう 人参 たまねぎ ごま 砂糖 醤油 塩) 切干大根 人参 糸こんにゃく さつま揚げ 油 みりん 醤油 豆腐 なめこ 油揚げ みそ 煮干し	芋 魚 卵 乳製品 海藻 緑黄色野菜	
5	水	 コッペ		オムレツ ペンのミートソース キャベツとコーンのスープ	ブレーンオムレツ ペンネ 玉ねぎ 人参 豚ひき肉 グリンピース にんにく 油 ケチャップ / キャベツ コーン 玉ねぎ 人参 ベーコン パセリ 塩 こしょう	芋 豆製品 魚 きのこと 海藻	
6	木			ソースメンチカツ せんキャベツ けんちん汁	メンチカツ 油 ソース みりん 酒 砂糖 キャベツ 塩 こしょう 豆腐 大根 人参 ごぼう 干し椎茸 油揚げ ねぎ 醤油 塩 ごま油 かつお節	魚 卵 芋 海藻 果物	
7	金	<h2>弁当</h2>					
10	月	<h2>振替休業日</h2>					
11	火	卒業祝いメニュー 赤飯 ごま塩		鶏のから揚げ 春雨サラダ すまし汁 さくらゼリー	鶏肉 生姜 にんにく 酒 醤油 片栗粉 油 春雨 キャベツ もやし 人参 醤油 酢 ごま油 豆腐 人参 干し椎茸 なるとほうれん草 塩 醤油 かつお節	卵 乳製品 芋 魚 海藻	
12	水	 食パン		ひじきのごまネーズサラダ ラビオリスープ みかんジャム	ひじき 醤油 みりん 人参 ブロッコリー キャベツ コーン ツナフレーク ごま マヨネーズ ラビオリ 人参 玉ねぎ 青梗菜 セロリ にんにく 油 ホールトマト ケチャップ / 塩 こしょう パセリ	芋 豆製品 肉 卵 乳製品	
13	木			鶏肉と高野豆腐の甘辛煮 お浸し わかめとえのきのみそ汁	鶏肉 生姜 酒 高野豆腐 片栗粉 油 酒 砂糖 みりん 醤油 小松菜 もやし 人参 醤油 わかめ えのき 油揚げ ねぎ みそ 煮干し	芋 魚 卵 乳製品 果物	
14	金	 麦		フルーツポンチ ポークカレー	ミックスフルーツ(桃 ラフランス りんご) パナナ 砂糖 水 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ グリンピース 油 にんにく カレールー	豆製品 魚 卵 乳製品 海藻	
15	土	<h2>祝 卒業式</h2>					

3月のごはんは、高畠産特別栽培米「コシヒカリ」と「つや姫」です。