
















3月学校給食よていこんだて表

日 よび (曜日)	ぎゅうにゅう 牛乳	しゅしゅく 主食 ごはん・パン	こん 献	だて 立	めい 名	しゅく ひん めい 食 品 名				
						おもにエネルギーのもとになる食品 (き)	おもに体をつくるもとになる食品 (あか)	おもに体の調子を整えるもとになる食品 (みどり)		
3 (月)		ちらしずし (むぎごはん)	あおさいりすましじる さんしょくだんご		こめ おおむぎ さとう ふ さんしょくだんご		とりにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう のり あおさ	にんじん	れんこん かんぴょう たまねぎ ほししいたけ
4 (火)		げんりょう むぎごはん	いかいりやきそば カレービーンズ		こめ おおむぎ やきそばめん でんぶん	しゅくぶつゆ	いか ぶたにく かつおぶしけずり だいず	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	キャベツ もやし しょうが
5 (水)		ロールパン	カチャトーラ ごぼうサラダ みかん		ロールパン じゃがいも さとう	しゅくぶつゆ マヨネーズふうど レッシング	とりにく だいず まぐろオイルづけ	ぎゅうにゅう	トマトに にんじん	しめじ たまねぎ ごぼう キャベツ みかん にんにく
6 (木)		カツカレー (むぎごはん)	ヒレかつ ふくじんづけ		こめ おおむぎ こむぎこ パンこ じゃがいも	しゅくぶつゆ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく セロリー たまねぎ ふくじんづけ
7 (金)		こくとうパン	つぎょうぎ はるさめスープ ヨーグルト		こくとうパン ぎょうぎのかわ はるさめ	ごまあぶら しゅくぶつゆ	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にら にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく しょうが もやし
10 (月)		むぎごはん	まぐろのごまがらめ ごもくじる ふうみづけ		こめ おおむぎ でんぶん さとう	しゅくぶつゆ ごま	まぐろ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ キャベツ こんにゃく
11 (火)		むぎごはん	ぶりのてりやき しろみそしる えいようかん		こめ おおむぎ	えいようかん	ぶり とうふ しろみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ
12 (水)		むぎごはん	さけのしょうがやき だいこんとがんとどきのにもの キャベツともやしのしそあえ		こめ おおむぎ さとう	しゅくぶつゆ	さけ がんもどき	ぎゅうにゅう	にんじん しそこ	しょうが だいこん キャベツ もやし こんにゃく
13 (木)		むぎごはん	ししゃものカレーふうみ あつあげのみそいため キャベツのあさづけ		こめ おおむぎ こめこ でんぶん さとう	オリーブゆ しゅくぶつゆ	とりにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ こんにゃく キャベツ
14 (金)		セルフツナサンド (ロールパン)	ツナサラダ ローストポテト やさいスープ		ロールパン じゃがいも	マヨネーズふうど レッシング オリーブゆ	まぐろオイルづけ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ にんにく
17 (月)		むぎごはん	さばのみそに ひじきとじゃがいものいために こまつなともやしのいそかあえ		こめ おおむぎ さとう じゃがいも	しゅくぶつゆ ごまあぶら	さば あかみそ とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう のり ひじき	にんじん こまつな	しょうが もやし つきこんにゃく
18 (火)	 	せきはん	とりにくのからあげ みすぎみそのみそしる こまつなともやしのごまあえ さくらゼリー		こめ もちごめ さとう でんぶん	しゅくぶつゆ くろごま ごま	とりにく あずき みすぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ こまつな	しょうが にんにく だいこん キャベツ もやし さくらゼリー