

3月のこんだて



平成28年3月
相生学校給食センター

日曜	こんだてないよう		ざいりょうめい		
			あか (ちやにくになる)	き (ねつちからになる)	みどり (からだのちようしをととのえる)
1	火	あ きなこ揚げパン 牛乳 ようふうに 洋風煮 ホイル野菜 やさい スコッチエッグ	ぎゅうにゅう きなこ とりにく スコッチエッグ	パン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん キャベツ いんげん ブロッコリー
2	水	 まつ こんだて ひな祭り献立	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ とうふ たまご ソーゼン ツナ のり ぶたにく みそ	こめ ☺☺☺ さとう マヨネーズ	ゆずす こんにやく にんじん ねぎ だいこん きゅうり キャベツ
3	木	こがた 小型コッペパン 牛乳 みそラーメン ごぼうサラダ いちご	ぶたにく ぎゅうにゅう みそ ちくわ	ちゅうかめん ごま ごまあぶら パン マヨネーズ さとう	たまねぎ にんじん もやし ごぼう きゅうり コーン ねぎ いちご
4	金	どん ビビンバ丼 牛乳 はな 花シウマイ ちゅうか 中華スープ	ぶたにく ぎゅうにゅう シウマイ たまご ぎゅうにく みそ	こめ さとう はるさめ ごまあぶら ごま	ほうれんそう チンゲンサイ たまねぎ にんじん もやし しょうが にんにく
7	月	もつ ぎょう 卒業 お祝い 献立 せきはん 赤飯 すだ 巣立ちゼリー 牛乳 マスの しおや 塩焼き ときあ 土佐和え すまし汁	マス はんぺん かつおぶし ぎゅうにゅう あぶらあげ	せきはん ごま さとう ゼリー だいこん ほうさい ねぎ にんじん ほうれんそう	
8	火	牛乳 ミートボールのトマト煮 に フレンチサラダ	ミートボール ハム ぎゅうにゅう うずらたまご	じゃがいも パン さとう ドレッシング でんぷん	しめじ にんじん たまねぎ ブロッコリー トマト キャベツ きゅうり
9	水	むぎ 麦ごはん こざかな 小魚アーモンド 牛乳 チャーシュー豆腐 とうふ もやしのナムル	ぶたにく ぎゅうにゅう あつあげ みそ こざかな ハム	おしむぎ こめ さとう でんぷん アーモンド ごまあぶら あぶら	たまねぎ にんじん えだまめ こまつな たけのこ しいたけ もやし しょうが
10	木	こめこしよ 米粉食パン いちごジャム 牛乳 とりにく ふらみ 鶏肉ゆず風味 フルーツカクテル ソイシチュー	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう	さつまいも でんぷん パン あぶら さとう バター こむぎこ こめこ ジャム ゼリー	たまねぎ にんじん ゆずす ほうれんそう みかん おうとう パイン
11	金	むぎ 麦ごはん 牛乳 じゃが芋のうま煮 いも すもの 酢の物	ぎゅうにく ぶたにく ぎゅうにゅう ちくわ さつまあげ	さとう こめ あぶら じゃがいも おしむぎ	えだまめ にんじん たまねぎ こんにやく キャベツ きゅうり
14	月	むぎ 麦ごはん あじつ 味付けのり 牛乳 だんご やさい にももの イカ団子と野菜の煮物 はるさめ すもの 春雨の酢の物	いかだんご ぎゅうにゅう あじつけのり とりにく かにかまぼこ	はるさめ おしむぎ こめ さとう	ごぼう こんにやく キャベツ にんじん たけのこ いんげん きゅうり
15	火	コッペパン みかんジャム 牛乳 アメリカンドッグ フランクフルト たまご ベーコン ぎゅうにゅう	じゃがいも ジャム さとう パン こむぎこ あぶら ドレッシング	たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり ブロッコリー	
16	水	ジビエカレー ふくじんづ 福神漬け 牛乳 ヨーグルト和え あ スキムミルク ぎゅうにゅう しかにく ヨーグルト	こめ おしむぎ じゃがいも あぶら	ふくじんづけ りんご セロリ おうとう にんにく えだまめ みかん パイン ブドウ たまねぎ にんじん	
17	木	こがた 小型コッペパン 牛乳 シーフードグラタン にゅういんりょう ハムサラダ 乳飲料	チーズ ハム ぎゅうにゅう ホタテ エビ イカ とりにく にゅういんりょう	バター こむぎこ パン マカロニ ドレッシング	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり パセリ
18	金	むぎ 麦ごはん たくあん 牛乳 サンマのかば焼き こんきじる 根菜汁	サンマ ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ちくわ	さつまいも おしむぎ こめ さとう でんぷん あぶら	たくあん にんじん ごぼう ねぎ
22	火	ことう 黒糖パン 牛乳 イカとエビのチリソース ナムル スープ	たまご ハム イカ エビ ぶたにく ぎゅうにゅう	でんぷん くるぎとう あぶら さとう パン ドレッシング	こまつな ほうさい にんにく きゅうり たまねぎ にんじん
23	水	むぎ 麦ごはん ほいも 干し芋 牛乳 サパのみぞれ煮 に おひたし 水菜汁	かつおぶし とうふ サバ かまぼこ ぎゅうにゅう	おしむぎ さとう ほいも こめ	みずな にんじん たけのこ だいこん キャベツ きゅうり



物資の購入, その他の都合による変更をご了承ください。