

3月献立表



(中)

日	献立名			材料名					
				体をつくるもとになる食品		体の調子を整える食品		熱や力のもとになる食品	
曜日	主食	牛乳	おかず	肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの	穀類・いも・さとう	油脂類
1 金	ちらしずし	○	さわらの塩焼き 菜の花のおかか和え 手まりふのすまし汁 ひなあられ	あぶらあげ たまご さわら かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう しらすほし わかめ	にんじん さやいんげん なばな こまつな みつば	ごぼう しいたけ キャベツ	こめ さとう てまりふ ひなあられ	ごま
4 月	黒糖パン	○	チンゲン菜のクリーム煮 じゃこサラダ バナナ	とりにく ベーコン いんげんまめ	ぎゅうにゅう ひじき しらすほし	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ エリンギ マッシュルーム キャベツ コーン きゅうり バナナ	パン こくとう じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター
5 火	麦ごはん	○	さばのみそ煮 おひたし こんぶのきんぴら	さば みそ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな にんじん さやいんげん	しょうが もやし ごぼう	こめ むぎ さとう こんにゃく	あぶら ごま
6 水	☆宇多津中学校希望献立☆								
7 木	ミルクパン	○	ナポリタンスパゲティ 海藻サラダ きなこビーンズ	ベーコン だいず きなこ	ぎゅうにゅう かいそうミックス	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	パン スパゲティ でんぶん さとう	あぶら
8 金	赤飯	○	ぶりの照り焼き おひたし かきたま汁 すだちゼリー	あずき ぶり とうふ かつおぶし たまご	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな ほうれんそう はねぎ にんじん	もやし たまねぎ	こめ もちごめ でんぶん さとう ゼリー	
11 月	ドライカレー	○	グリーンサラダ りんご	ぎゅうにく レンズまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ブロッコリー きピーマン	たまねぎ キャベツ りんご	こめ むぎ さとう	あぶら
12 火	麦ごはん	○	いかのアーモンドフライ ゆかり和え みそ汁 いちご	いか あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん はねぎ	キャベツ もやし たまねぎ いちご	こめ むぎ こむぎこ パンこ じゃがいも	アーモンド あぶら
13 水	麦ごはん	○	マーボー豆腐 中華サラダ スイートポテト	とうふ ふたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり レモン	こめ むぎ でんぶん さとう スイートポテト	あぶら ごま
14 木	全粒粉パン りんごジャム	○	ポークビーンズ ひじきのチーズサラダ きよみオレンジ	だいず ふたにく ベーコン ハム	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり きよみオレンジ	パン じゃがいも さとう ジャム	あぶら
15 金	麦ごはん	○	じゃがいもの小判揚げ ゆで野菜 豚汁 しょうゆ豆	かまぼこ たまご ふたにく みそ しょうゆまめ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	キャベツ ごぼう たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも でんぶん こんにゃく	あぶら
18 月	米粉パン	○	焼きビーフン ごぼうチップス フルーツヨーグルト	ふたにく えび たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん さやえんどう はねぎ	キャベツ たまねぎ しいたけ ごぼう バナナ	パン ビーフン でんぶん	あぶら
19 火	ゆかりごはん	○	焼きししゃも 菜の花のごま和え 肉じゃが デコボン	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ししゃも	なばな にんじん さやいんげん	キャベツ もやし たまねぎ デコボン	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら ごま
20 水	麦ごはん	○	高野豆腐の卵とし こんぶ和え 豆乳プリン	こうやとうふ とりにく たまご えび	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん はねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ キャベツ	こめ むぎ じゃがいも さとう プリン	あぶら ごま

献立は、食材その他の都合により変更することがあります。

宇多津町学校給食センター

(中)

～1年間の食生活をふりかえってみよう～

食事の前には、石けんで
手洗いをしましたか？



「はい」だったことは、こ
れからも続けていきましょ
う。「いいえ」だったこと
は、できるようにがんばり
ましょ



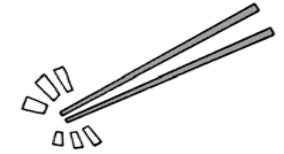
食事のあいさつが
できましたか？



給食当番のとき、
きちんと配ぜんが
できましたか？



はしを正しく
つかえましたか？



友だちとたのしく食事が
できましたか？



よくかんで
食べましたか？



好ききらいをせずに
食べましたか？



～いかのアーモンドフライ～

今月のおすすめ
給食紹介

＜材料と分量（4人分）＞

- ・いか切り身・・・4切れ
- ・酒・・・・・・・・少々
- ・こしょう・・・少々
- ・食塩・・・・・・・・少々
- ・小麦粉・・・・・・・・大さじ2
- ・パン粉・・・・・・・・大さじ2
- ・アーモンドスライス・・・大さじ2
- ・揚げ油・・・・・・・・適量

＜作り方＞

- ①いかに酒をふり、塩、こしょうで下味をつける。
- ②パン粉とアーモンドスライスは合わせておく。
- ③①のいかに、小麦粉、②をつける。
- ④180度くらいの揚げ油で、きつね色になるまで揚げる。