

# 3月献立表



(小)

(小)

日	献立名			材料名					
	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	○	さごしの塩焼き 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 さごし 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 ぎゅうり バナナ	パン さとう 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 でんぷん 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 でんぷん 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 でんぷん 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 でんぷん 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 でんぷん	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	○	高野豆腐の卵とじ 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

## ～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う



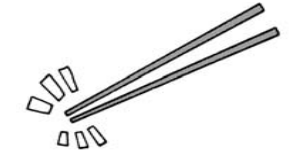
食事のあいさつが  
できましたか？



給食当番のとき、  
きちんと配せんが  
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？



**今月のおすすめ給食紹介**

### ～いかのアーモンドフライ～

＜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。

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。