

3月献立表



(幼)

～1年間の食生活をふりかえってみよう～

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 パナナ	パン こくとう じゃがいも こむぎ 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 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 ぶたにく 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 ぶたにく 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 ぶたにく 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	ぶたにく 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

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。

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



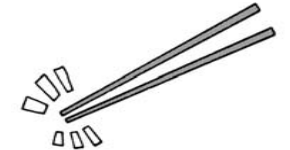
食事のあいさつが
できましたか？



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？



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。