

3月 給食だより

日曜日	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			おやつ(午前)		おやつ(午後)	
			主に熱や力のもとになるもの	主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	献立		献立	
1	金	ちらし寿司 がんもの煮物 花麩のすまし汁 ひなまつりゼリー	米・砂糖・油 黒こんにゃく・砂糖 花麩 菱形三色ゼリー	卵 がんもどき	ひじき・人参・干しいたけ・さやえんどう しめじ・大根・ほうれん草	ちょぼちょぼクッキー お茶	ひなあられ チーズ 牛乳		
2	土	中華丼 スープ フルーツ(パイン缶)	米・油・でん粉	豚肉	白菜・玉ねぎ・人参・小松菜・まいたけ・さやえんどう 黄パプリカ・緑豆もやし・カリフラワー・さやいんげん パイン(缶詰)	ハッピーターン お茶	アスパラガスビスケット お茶		
4	月	サケの塩焼 ベーコンとブロッコリーのソテー 煮豆 麦入りごはん 味噌汁	油 じゃが芋・油 砂糖 米・押麦 巻麩	さけ ベーコン 大豆	ブロッコリー ごぼう・人参	野菜クラッカー お茶	まがりせんべい いりこ 牛乳		
5	火	ハヤシライス さつま芋フライ ほうれん草と白菜のおかか和え	米・油・ハヤシルウ さつま芋・油	みそ 牛肉	小松菜・まいたけ 玉ねぎ・人参・しめじ ほうれん草・白菜	たまごボーロ お茶	スイートポテト 牛乳		
6	水	五目卵焼き チンゲン菜のツナ和え ごはん 味噌汁	油 米 おつゆ麩・じゃが芋	卵・牛豚ひき肉 ちくわ・ツナフレーク	干しいたけ・人参・青ねぎ チンゲン菜・赤ピーマン	ちょぼちょぼクッキー お茶	人参蒸しパン 牛乳		
7	木	クリームシチュー ブロッコリーのサラダ コッペパン お祝いケーキ(いちご) 牛乳	じゃが芋・油・アレルゲンフリークリームシチューミクス 砂糖・オリーブ油 コッペパン 米粉と豆乳のケーキ(ストロベリー)	鶏肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース ブロッコリー・トマト・コーン	カルシウムウエハース お茶	せんべい(ぼりんこ) チーズ 牛乳		
8	金	サバの梅煮 こんぶサラダ 麦入りごはん すまし汁	砂糖 砂糖・調合ごま油 米・押麦	さば 豆腐	練り梅 細切昆布・切干大根・きゅうり・人参 ほうれん草・しめじ	ヨーグルト お茶	ほうれん草ホットケーキ 牛乳		
9	土	三色丼 味噌汁 ブルーベリーゼリー	米・砂糖・油 ブルーベリーゼリー	鶏ひき肉(ささみ) みそ	コーン・さやいんげん 白菜・緑豆もやし・青ねぎ・玉ねぎ	リッツクラッカー お茶	ぼたぼた焼き お茶		
11	月	アジのごまパン粉焼 野菜サラダ ごはん スープ	小麦粉・パン粉・白ごま・油 オリーブ油・砂糖 米	あじ	きゅうり・人参・玉ねぎ・カリフラワー・コーン 白菜・グリーンアスパラガス・まいたけ・かぼちゃ	鉄分ウエハース お茶	おにぎりせんべい銀しゃり いりこ 牛乳		
12	火	カレーライス カリフラワーサラダ フルーツ(黄桃)	米・押麦・じゃが芋・油・アレルゲンフリーカレーウ 砂糖・オリーブ油 カラフルプチケーキ(ショコラ)	牛肉	玉ねぎ・人参 カリフラワー・コーン・きゅうり・水菜	ヨーグルト お茶	子シミ 牛乳		
13	水	鶏肉の唐揚げ キャベツの梅和え コーンごはん はるさめスープ	でん粉・油 米・油 緑豆春雨 いちごゼリー	鶏肉 しらす	しょうが・にんにく キャベツ・ブロッコリー・練り梅 コーン 小松菜・まいたけ・青ねぎ	豆乳ウエハース お茶	原宿ドックミニ 牛乳		
14	木	味噌ラーメン 揚げ餃子 さつま芋の甘煮 お祝いゼリー	ラーメン・油・調合ごま油 油 さつま芋・砂糖	牛肉 ギョーザ	玉ねぎ・人参・キャベツ・ニラ・小松菜 黄桃(缶詰)	カルシウムウエハース お茶	塩昆布おにぎり お茶		
15	金	すき焼き風煮(レバー入) 胡瓜とキャベツのしらす和え 麦入りごはん 味噌汁	糸こんにゃく(白滝)・油・砂糖 米・押麦	牛肉・鶏レバー・豆腐 しらす みそ	白菜・玉ねぎ・人参 きゅうり・キャベツ・ブロッコリー 大根・えのきたけ・わかめ	チーズ お茶	ハッピーターン 牛乳		
16	土	五目うどん かぼちゃの煮付 フルーツ(みかん缶)	うどん 砂糖	鶏肉	白菜・人参・小松菜・えのきたけ・だし昆布 かぼちゃ みかん(缶詰)	野菜クラッカー お茶	サッポロポテト お茶		
18	月	豚肉と野菜のオイスターソース炒め チンゲン菜の菜種和え 麦入りごはん 味噌汁	でん粉・油・砂糖 調合ごま油 米・押麦 じゃが芋	豚肉 卵 豆腐・みそ	玉ねぎ・人参・ごぼう・なす・ほうれん草 チンゲン菜・緑豆もやし しめじ	豆乳ウエハース お茶	さつま芋蒸しパン 牛乳		
19	火	サケの甘辛煮 ひじき入りナムル 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ(バナナ)	でん粉・砂糖 白ごま・砂糖・調合ごま油 米・押麦 巻麩	さけ ちくわ みそ	しょうが ひじき・切干大根・人参・きゅうり・にんにく チンゲン菜・玉ねぎ・かぼちゃ バナナ	チーズ お茶	今川焼 牛乳		
21	木	サバの蒲焼風 ウィンナーと野菜のソテー ひじきサラダ 麦入りごはん 味噌汁	でん粉・油・砂糖 油 砂糖・白ごま・マヨネースタイプ(卵不使用) 米・押麦	さば ウィンナー 大豆 油揚げ・みそ	しょうが 人参・玉ねぎ・ニラ ひじき・きゅうり・キャベツ えのきたけ・水菜・かぼちゃ	鉄分ウエハース お茶	エッグパン 牛乳		
22	金	家常豆腐(厚揚げと野菜の中華炒め) ツナサラダ ごはん たまごスープ	油・砂糖・でん粉 砂糖・オリーブ油 米 じゃが芋	豚肉・生揚げ・テンメンジャン・赤みそ ツナフレーク 卵	玉ねぎ・しめじ・ピーマン・赤パプリカ・しょうが・にんにく キャベツ・人参・さやいんげん・レモン果汁 わかめ	ちょぼちょぼクッキー お茶	雪の宿 牛乳		
23	土	きつねうどん 豚肉と野菜の味噌炒め オレンジゼリー	うどん・砂糖 油・砂糖 オレンジゼリー	油揚げ 豚肉・赤みそ	わかめ・青ねぎ・だし昆布 玉ねぎ・緑豆もやし・人参・ほうれん草・しょうが	ハッピーターン お茶	ベジタべる お茶		
25	月	マーメイドチキン しらすとブロッコリーのサラダ 高野豆腐の煮物 麦入りごはん 味噌汁	小麦粉・油・マーメイド 油・砂糖 砂糖 米・押麦 おつゆ麩・さつま芋	鶏肉 しらす 凍り豆腐 みそ	しょうが ブロッコリー・キャベツ・トマト ごぼう・人参 大根	野菜クラッカー お茶	源氏バイ いりこ 牛乳		
26	火	白身魚の中華煮 白菜と胡瓜の塩昆布和え 麦入りごはん 中華スープ	小麦粉・砂糖 米・押麦	ホキ	しょうが 白菜・きゅうり・赤パプリカ・塩昆布 チンゲン菜・緑豆もやし・人参・わかめ	たまごボーロ お茶	きなこマカロニ 牛乳		
27	水	豆腐のふわふわ丼 さつま揚げといんげんのあおさし和え 味噌汁 フルーツ(りんご)	米・油・砂糖・でん粉 じゃが芋	豚ひき肉・豆腐 さつま揚げ みそ	人参・青ねぎ さやいんげん・コーン・あおさのり ほうれん草・玉ねぎ りんご	チーズ お茶	マドレーヌ 牛乳		
28	木	牛肉と野菜の五目炒め ひじき豆 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ(バナナ)	油・砂糖 砂糖 米・押麦 さつま芋	牛肉 大豆 みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・キャベツ・たけのこ ひじき なす・小松菜・しめじ バナナ	カルシウムウエハース お茶	おにぎりせんべい 牛乳		
29	金	ハンバーグ和風きのこソース ハムと野菜のケチャップソテー ごはん スープ	油・砂糖・でん粉 油 米	ハンバーグ ハム	玉ねぎ・しめじ・まいたけ ほうれん草・人参・ピーマン 白菜・わかめ・青ねぎ	ヨーグルト お茶	ふかし芋 牛乳		
30	土	しらすチャーハン チンゲン菜とちくわのごま和え ももゼリー	米・油 砂糖・白ごま ももゼリー	しらす ちくわ	小松菜・人参・コーン チンゲン菜・さやいんげん	ハッピーターン お茶	星たべよ お茶		