







3月こんだて予定表

※都合により献立を変更させていただくことがありますので、ご了承ください。 鳥羽市学校給食 答志共同調理場

日	曜日	こんだて 献立名	あかしょくひんぐん 赤の食品(1・2群) おもに体をつくる	みどりしょくひんぐん 緑の食品(3・4群) おもに体の調子を整える	きしょくひんぐん 黄の食品(5・6群) おもにエネルギーになる	ちょうみりょう 調味料・その他
1	金	ちらしずし ぎゅうにゅう たいのさいきょうやき さわにわん いちご ひなまつり	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ たいみそ ぶたにく あぶらあげ	にんじん えだまめ こんにやく ごぼう だいこん たけのこ しいたけ ねぎ いちご	こめ さとう	すしょうゆ さけ しお みりん こしょう かつおけずりぶし
4	月	ゆかりごはん ぎゅうにゅう かきあげ かやくうどん のり	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちりめんじゃこ えび たまご のり	あかじそ はくさい たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ	こめ うどん こむぎこ こめこ あぶら	かつおけずりぶし みりん さけ しょうゆ しお
5	火	むぎごはん ぎゅうにゅう シーフードカレー ほうれんそうとベーコンのサラダ	ぎゅうにゅう いか ほたてかいばしら ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ りんごピューレ キャベツ ほうれんそう コーン	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ マヨネーズ	ワイン コンソメ カレーこ ソース しお こしょう
6	水	セルフテリヤキチキンバーガー ぎゅうにゅう (まるがたパン テリヤキチキン キャベツ) コーンチャウダー 中のみデザート	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ コーン パセリ	コッペパン あぶら こむぎこ バター 中デザート	しょうゆ さけ しお こしょう コンソメ
7	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのチャプチェ クッパ 中学校卒業式 給食なし	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく キャベツ だいこん しろねぎ	こめ むぎ ごまあぶら はるさめ さとう ごま	しょうゆ さけ しお こしょう とりがらスープのもと
8	金	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのもみじやき きりぼしだいこんのもの どさんこじる	ぎゅうにゅう さけ まぐろあぶらづけ ぶたにく とうふ みそ	にんじん パセリ きりぼしだいこん もやし コーン ねぎ	こめ むぎ マヨネーズ さとう じゃがいも バター	かつおけずりぶし しお こしょう さけ しょうゆ
11	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ キャベツ  みそしる りゅうさん メニュー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご とうふ わかめ みそ	たまねぎ キャベツ にんじん もやし ねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	しお こしょう ケチャップ ソース にぼし
12	火	むぎごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい だいずとじゃこのあげに 	ぎゅうにゅう いか ぶたにく だいず ちりめんじゃこ	にんじん たけのこ たまねぎ もやし しろねぎ はくさい しょうが	こめ むぎ かたくりこ ごまあぶら あぶら ごま さとう	とりがらスープのもと しお みりん しょうゆ こしょう
13	水	バターロール ぎゅうにゅう ペンネミートソース ポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ だいこん	バターロール ペンネ さとう じゃがいも	ワイン ソース こしょう コンソメ しお しょうゆ ケチャップ
14	木	ひじきそぼろごはん ぎゅうにゅう ちくわのてんぷら かきたまじる 	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ちくわ たまご とうふ	しょうが にんじん ねぎ はくさい えのきたけ ねぎ	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ こむぎこ あぶら	しょうゆ さけ みりん しお かつおけずりぶし
15	金	むぎごはん ぎゅうにゅう にくじゃが ごぼうとにんじんのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん ごぼう きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま ごまドレッシング	みりん さけ しょうゆ
18	月	カレーチャーハン ぎゅうにゅう ツナサラダ はくさいとにくだんごのスープ 小のみデザート	ぎゅうにゅう いか えび とりにく たまご まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが はくさい きゅうり キャベツ コーン	こめ バター あぶら かたくりこ ごまドレッシング 小デザート	カレーこ しお コンソメ こしょう さけ しょうゆ とりがらスープのもと
19	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのチャプチェ クッパ 小学校卒業式 給食なし	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく キャベツ だいこん しろねぎ	こめ むぎ ごまあぶら はるさめ さとう ごま	しょうゆ さけ しお こしょう とりがらスープのもと
21	木	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ バンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ハム	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり レモンかじゅう	こめ むぎ さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ	しょうゆ トウバンジャン さけ とりがらスープのもと す
22	金	わかめじゃこごはん ぎゅうにゅう とりにくとポテトのレモンあえ ワンタンスープ 	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ とりにく ぶたにく	レモンかじゅう しょうが にんじん もやし はくさい	こめ むぎ じゃがいも かたくりこ あぶら さとう ワンタンのかわ	とりがらスープのもと しお さけ しょうゆ こしょう

※ わかめは、中学生が刈り取り、干したものを使っています。
※ 切り干し大根は、小学校で育てた大根から作ったものです。

太字は、鳥羽産食材です。

※ 3月4日 のりは、のり組合からいただきました。

※ お祝いデザート、いちご、たい、卒業お祝い紅白まんじゅうは、答志島旅館組合から子どもたちのためにいただいたお金で購入しています。
感謝していただきます。