



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	献立名	赤の食品(1・2群) おもに体をつくる	緑の食品(3・4群) おもに体の調子を整える	黄の食品(5・6群) おもにエネルギーになる	調味料・その他
3	月	ちらしずし	まぐろあぶらづけ	にんじん えだまめ	こめ さとう	す さけ しょうゆ しお
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		わらさのてりやき	わらさ	しょうが		しょうゆ さけ みりん
		さわにわん	ぶたにく あぶらあげ	にんじん ごぼう だいこん しいたけ ねぎ		しょうゆ しお こしょう さけ かつおけずりぶし
		いちご		いちご		
		のり	のり			
4	火	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		とりにくのあげに	とりにく		あぶら かたくりこ さとう	しょうゆ みりん さけ
		ピリからスープ	みそ	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ もやし にんにく	あぶら	とりがらスープのもと さけ トウバンジャン こしょう
5	水	コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		コッペパン	
		ミートグラタン	とりにく ぶたにく チーズ	たまねぎ	マカロニ あぶら	ケチャップ コンソメ ソース ワイン しお こしょう
		コーンチャウダー	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ コーン パセリ	こむぎこ バター	コンソメ しお こしょう
		おいわいケーキ(中学生)			ケーキ	
6	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		ぶたにくのチャプチェ	ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく ピーマン	はるさめ ごまあぶら さとう いりごま	しょうゆ さけ こしょう
		クッパ	たまご わかめ	キャベツ だいこん にんじん	かたくりこ ごまあぶら	とりがらスープのもと しお こしょう しょうゆ
7	金	ゆかりごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	あかじそ	こめ	
		わかめうどん	わかめ とりにく あぶらあげ	にんじん はくさい ねぎ	うどん	かつおけずりぶし しょうゆ さけ みりん しお
		さつまいのとじゃこのかきあげ	ちいめんじゃこ たまご えび	にんじん たまねぎ	さつまいも こむぎこ あぶら かたくりこ	しお
10	月	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		こうやどうふのたまごとじ	こうやどうふ とりにく たまご	にんじん たまねぎ さやいんげん しめじ	かたくりこ さとう	かつおけずりぶし しょうゆ みりん しお
		のりずあえ	まぐろあぶらづけ のり	キャベツ ほうれんそう にんじん	さとう ごま	しょうゆ す
11	火	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		チキンカレー	とりにく	にんじん たまねぎ りんごピューレ	カレールウ じゃがいも	カレーこ コンソメ ソース こしょう
		フルーツポンチ		パイン もも レモンかじゅう		
12	水	バターロール ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		バターロール	
		スープスパゲティ	ベーコン いか えび ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ	スパゲティ バター こむぎこ	ワイン コンソメ しお こしょう
		ツナサラダ	まぐろあぶらづけ	キャベツ きゅうり コーン	ごまドレッシング	
13	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		たまごやき	たまご とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ	さとう	しょうゆ
		ぶたにくとだいこんのにも	ぶたにく あつあげ	だいこん にんじん こんにゃく	さとう	しょうゆ さけ みりん かつおけずりぶし
14	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		かつおとだいずのピリからあえ	かつお だいず	しょうが	あぶら さとう ごま かたくりこ	しょうゆ す みりん トウバンジャン さけ
		ぶたじる	ぶたにく みそ	にんじん だいこん こんにゃく はくさい	さといも	にぼし
17	月	チキンライス	とりにく	たまねぎ ピーマン	こめ バター あぶら	コンソメ しお こしょう ケチャップ
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		たまごとコーンのスープ	たまご	コーン ほうれんそう にんじん	かたくりこ	とりがらスープのもと しょうゆ しお こしょう
		ハムとキャベツのサラダ	ハム	キャベツ きゅうり	ごまドレッシング	しお こしょう
		おいわいケーキ(小学生)			ケーキ	
18	火	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		ぶたにくのチャプチェ	ぶたにく	にんじん たまねぎ	ごまあぶら はるさめ さとう いりごま	しょうゆ さけ こしょう
		クッパ	たまご わかめ	キャベツ にんじん だいこん	ごまあぶら かたくりこ	しょうゆ しお こしょう さけ とりがらスープのもと
19	水	こくとうパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こくとうパン	
		とりにくのクリームに	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ パセリ	バター こむぎこ じゃがいも	しお こしょう コンソメ
		キャベツとベーコンのサラダ	ベーコン	キャベツ ほうれんそう コーン	マヨネーズ	ワイン しお こしょう マヨネーズ

21	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		ちくわフライ	ちくわ たまご		あぶら こむぎこ パンこ	しお
		ちゃんこなべ	とりにく あつあげ	だいこん にんじん はくさい もやし しらたき しろねぎ		かつおけずりぶし しお とりがらスープのもと しょうゆ みりん
24	月	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		ハンバーグ	ぶたにく とりにく たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ	パンこ さとう	しお こしょう ケチャップ ソース
		みそしる	みそ わかめ	にんじん だいこん もやし はくさい		にぼし

※ **太字**は答志産、鳥羽産の食材です。**わかめ**は、中学生が刈り取りしたものを使わせてもらいます。
※ わらさ、いちご、お祝いケーキは、「答志島旅館組合」からいただいたお金で購入させていただきます。
※ 3日、13日の「のり」は、「鳥羽地区黒のり養殖研究協議会」からいただきました。