



# 3月ごはんだて予定表

※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) あかのしょくひんぐ	緑の食品(3・4群) みどりしょくひんぐん おもに体の調子を整える からだちょうしとどの	黄の食品(5・6群) きしょくひんぐん おもにエネルギーになる	調味料・その他 ちょうみりょうた
1	水	あげパン ぎゅうにゅう ポトフ ツナサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ウインナー とりにく まぐろあぶらづけ	にんじん <b>だいこん</b> たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	コッペパン あぶら ぶどうとう じゃがいも ごまドレッシング	しお コンソメ こしょう しょうゆ
2	木	むぎごはん ぎゅうにゅう キムなべ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ハム	にんじん <b>だいこん</b> しめじ もやし はくさいキムチづけ しろねぎ キャベツ レモンかじゅう はくさい	こめ むぎ はるさめ ごまあぶら さとう	しょうゆ す さけ とりがらスープのもと
3	金	ちらしずし ぎゅうにゅう <b>ひなまつり給食</b> ほうれんそうとえのきたけのごまあえ さわにわん いちご のり	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ <b>のり</b>	にんじん えだまめ ごぼう たけのこ ねぎ <b>だいこん</b> こんにゃく ほうれんそう えのきたけ いちご	こめ さとう いりごま	す しょうゆ さけ しょうゆ こしょう
6	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ひらめのフライ ポイルキャベツ ソース かきたまじる (中)ケーキ	ぎゅうにゅう <b>ひらめ</b> たまご とうふ	にんじん はくさい えのきたけ ほうれんそう キャベツ	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ パンこ あぶら	しお こしょう しょうゆ かつおけずりぶし さけ
7	火	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーだいこん もやしとちくわのサラダ <b>中学校卒業式給食なし</b>	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ちくわ	しょうが にんじん たまねぎ <b>だいこん</b> もやし きゅうり	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら かたくりこ	とりがらスープのもと さけ しょうゆ す トウバンジャン
8	水	バターロール ぎゅうにゅう スープスパゲティ キャベツとチーズのサラダ	ぎゅうにゅう いか えび ベーコン チーズ <b>あおさ</b>	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	バターロール こむぎこ スパゲティ バター マヨネーズ	コンソメ しお こしょう ワイン
9	木	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき きりぼしだいこんのもの わかめのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ みそ <b>わかめ</b>	<b>きりぼしだいこん</b> にんじん しょうが はくさい もやし ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう	かつおけずりぶし さけ しょうゆ
10	金	カレーチャーハン ぎゅうにゅう はくさいとくだんごのスープ フルーツのヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう いか えび とりにく たまご ヨーグルト	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが はくさい みかん パイン もも	こめ バター あぶら かたくりこ さとう	カレーこ しお コンソメ こしょう しょうゆ さけ とりがらスープのもと
13	月	むぎごはん ぎゅうにゅう かつおとだいずのぷりからあえ ぶたじる	ぎゅうにゅう かつお だいず ぶたにく とうふ みそ	にんじん <b>だいこん</b> こんにゃく はくさい ねぎ しょうが	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう	にぼし しょうゆ さけ トウバンジャン す みりん
14	火	チキンライス ぎゅうにゅう コーンチャウダー ハムとキャベツのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	たまねぎ ピーマン にんじん コーン パセリ キャベツ きゅうり	こめ バター あぶら マヨネーズ こむぎこ	コンソメ しお こしょう ケチャップ
15	水	こめこいりパン ぎゅうにゅう やきそば しゅうまい <b>小学校卒業式給食なし</b>	ぎゅうにゅう ぶたにく いか あおのり	にんじん たまねぎ キャベツ もやし しょうが	こめこいりパン あぶら やきそばめん かたくりこ ぎょうざのかわ	ソース しお こしょう しょうゆ こしょう さけ
16	木	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのみそに だいこんのそぼろに	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく	しょうが にんじん <b>だいこん</b> こんにゃく さやいんげん	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	しょうゆ みりん さけ かつおけずりぶし
17	金	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのチャプチェ たまごとコーンのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	にんじん コーン ほうれんそう たまねぎ ピーマン にんにく	こめ むぎ かたくりこ ごまあぶら はるさめ さとう ごま	しょうゆ しお こしょう とりがらスープのもと さけ
20	月	ゆかりごはん ぎゅうにゅう おこのみあげ だいこんとあげのみそしる	ぎゅうにゅう えび たまご あぶらあげ <b>わかめ</b>	あかじそ <b>だいこん</b> にんじん もやし キャベツ べにしょうが	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう	にぼし さけ ケチャップ ソース しお
22	水	こくとうパン ぎゅうにゅう やさいのクリームに シーザーサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	こくとうパン じゃがいも こむぎこ バター マヨネーズ	しお こしょう ワイン コンソメ
23	木	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー 大根サラダ	ぎゅうにゅう とりにく まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ りんごピューレ <b>だいこん</b> きゅうり キャベツ	こめ むぎ カレールウ あぶら さとう	カレーこ コンソメ す こしょう ソース しょうゆ

※ わかめは、中学生が刈り取り、干したものを使っています。大根は小学生が育てたものを使っています。 **太字**は、鳥羽産食材です。

※ 3月3日 のりは、のり組合からいただきます。

※ お祝いケーキ、いちご、ひらめ、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。