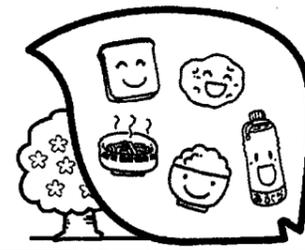
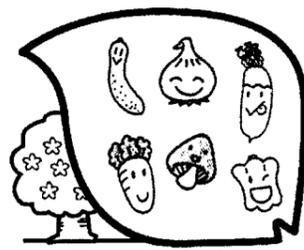
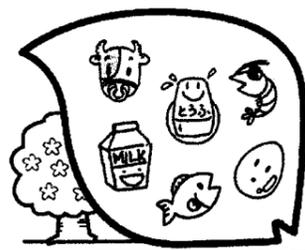


2022ねん 3がつの
えいようしどうひょう



(教室用)
淡路市立給食センター

日(曜)	こんだて名	血や肉になるもの (あか)	体の調子をととのえるもの (みどり)	熱や力になるもの (き)
1火	焼きししゃも 煮びたし 筑前煮 味付けのり	ししゃも 油揚げ 削り節 鶏肉 厚揚げ さつま揚げ 味付けのり	こまつな はくさい にんじん ごぼう れんこん水煮 乾しいたけ こんにやく さやいんげん	三温糖 米ぬか油
2水	マーボー豆腐 春雨サラダ	冷凍豆腐 豚ひき肉 八丁みそ チキンハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 乾しいたけ にはら キヤベツ きゅうり	三温糖 ごま油 でんぷん 上白糖 はるさめ いりごま
3木	牛ちらし(肉、錦糸卵) はんぺんのすまし汁 ひなゼリー	牛肉 はんぺん 錦糸卵 出し昆布 塩蔵わかめ 削り節	ごぼう さやいんげん えのきたけ みつば	三温糖 ひなゼリー ちらしずし
4金	鯛そうめん(揚げ鯛、そうめん汁、しいたけ) 菜の花のおひたし (中のみ)お祝いゼリー	たい かつお節 なんと 乾燥湯葉 出し昆布 削り節 塩蔵わかめ	にんじん 葉ねぎ 乾しいたけ 菜の花 ほうれんそう	ごま塩 でんぷん 米ぬか油 上白糖 そうめん 三温糖 せきはん いちごゼリー
7月	カレーうどん 春キャベツとわかめのサラダ	豚肉 油揚げ 削り節 鶏ささみ カットわかめ	にんじん たまねぎ 葉ねぎ 春キャベツ にんにく きゅうり とうもろこし レモン果汁	冷凍うどん 上白糖 米ぬか油 じゃがいも カレーフレーク
8火	鮭のタルタルソース焼き ブロッコリーのぼん酢和え 野菜のみそ汁	さけ 鶏卵 油揚げ 粉チーズ 煮干し 調理用牛乳 みそ	たまねぎ パセリ ブロッコリー はくさい えのきたけ 葉ねぎ	マヨネーズ
9水	えびカツサンド 添え野菜 (小袋とんかつソース) 豆苗スープ	えびカツ 焼豚 スープベース	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん 豆苗 セロリー こんにやく寒天	米ぬか油
10木	豚肉と大根の煮物 かきたま汁 清見オレンジ(個包装)	豚肉 鶏卵 削り節 なんと 塩蔵わかめ てまりふ 出し昆布	だいこん 根菜ねぎ にんにく しょうが たまねぎ にんじん 葉ねぎ 清見オレンジ	三温糖 ごま油 いりごま でんぷん
11金	菜の花とちりめんのかき揚げ 茎わかめのきんぴら なめこ汁	きざみするめ 牛肉 ちりめんじゃこ くきわかめ さつま揚げ 木綿豆腐 乾燥湯葉 みそ 煮干し	菜の花 たまねぎ にんじん ごぼう なめこ 根菜ねぎ	さつまいも 天ぷら粉 米ぬか油 三温糖
14月	マカロニのケチャップ炒め クリームシチュー	チキンウインナー 鶏肉 調理用牛乳 スープベース	たまねぎ ぶなしめじ ピーマン ケチャップ にんじん マッシュルーム	いちごジャム ツイストマカロニ じゃがいも 上白糖 しよくパン 有塩バター 小麦粉
15火	鶏肉のうまい揚げ 小松菜のナムル キムチスープ	鶏肉 豚肉 木綿豆腐 スープベース	にんにく しょうが こまつな もやし にんじん たまねぎ はくさいキムチ 乾しいたけ 葉ねぎ	でんぷん いりごま 米ぬか油 上白糖 ごま油
16水	お好み焼き かす汁 味付けのり	豚肉 鶏卵 油揚げ あおのり さけ みそ 出し昆布 削り節 味付けのり	キャベツ 葉ねぎ だいこん にんじん ごぼう こんにやく	米ぬか油 小麦粉 長いも 酒かす
17木	チンゲンサイのいろどりお和え 高野豆腐の五目煮 いかなごのくぎ煮(個包装)	ポークハム 鶏肉 高野豆腐 削り節 いかなごのくぎ煮	キャベツ チンゲンサイ にんじん とうもろこし たまねぎ たけのこ水煮 さやいんげん	上白糖 米ぬか油 三温糖
18金	カレーライス ピッコロサラダ (小袋ごまドレッシング)	豚肉 チキンハム	にんじん たまねぎ りんご マッシュルーム ケチャップ キャベツ だいこん えだまめ	米ぬか油 じゃがいも カレーフレーク むぎごはん ココナツミルク ごまドレッシング
22火	鶏肉のすだちソースかけ 白菜と春菊のごま和え じゃがいものみそ汁 (中のみ)お祝いゼリー	鶏肉 油揚げ みそ 煮干し	すだち果汁 しゅんぎく はくさい たまねぎ にんじん 葉ねぎ	でんぷん いりごま 米ぬか油 上白糖 じゃがいも いちごゼリー
23水	鮭のタルタルソース焼き ブロッコリー ミネストローネスープ	さけ 鶏卵 豚肉 粉チーズ ベーコン 調理用牛乳 スープベース	たまねぎ パセリ ブロッコリー にんじん トマト缶	マヨネーズ 米ぬか油 ミネストローネ ABCマカロニ じゃがいも

※○印は、パン給食の日となっています。
※おはしは毎日きれいに洗って持ってきましょう。
※材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。