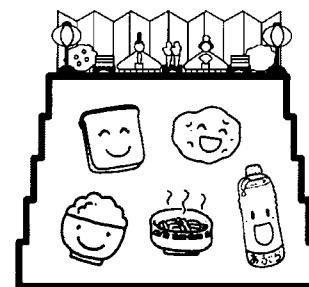
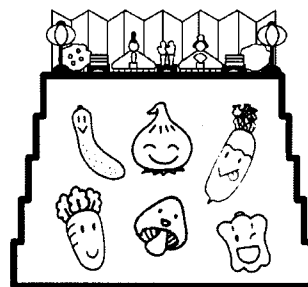
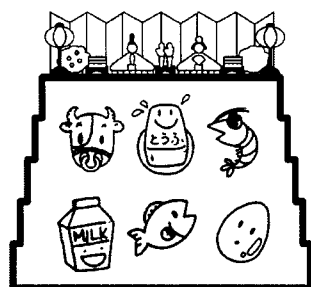


2021 ねん 3 がつの
えいようしどうひょう



(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 月	イカリングフライ カリフラワーのカレー味 ミネストローネスープ	イカリング 豚肉 ベーコン スープベース	カリフラワー たまねぎ にんじん トマト缶 パセリ	りんごジャム 米ぬか油 エービーシー ABCマカロニ じゃがいも
2 火	丹波地鶏の塩こうじ焼き 茎わかめのきんぴら 野菜のみそ汁 フルーツ盛り合わせ	鶏肉 くきわかめ 牛肉 さつま揚げ 油揚げ 煮干し みそ	ごぼう にんじん 水菜 だいこん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ りんご いちご 清見オレンジ	塩こうじ 米ぬか油 三温糖
3 水	牛ちらし(肉、錦糸卵) 豆腐のすまし汁 ひなゼリー	牛肉 木綿豆腐 錦糸卵 乾燥湯葉 削り節 出し昆布	ごぼう さやいんげん にんじん みつば	三温糖 ひなゼリー ちらしずし
4 木	カレーライス こんにゃくサラダ	豚肉 鶏肉	にんじん たまねぎ マッシュルーム ケチャップ りんご サラダこんにゃく きゅうり キャベツ	米ぬか油 じゃがいも カレーフレーク ココナツミルク むぎごはん 上白糖 ごま油
5 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 (中学校のみ)お祝いゼリー	鯛 菜の花 乾燥湯葉 削り節 えんどう 塩蔵わかめ 出し昆布 かつお節	にんじん 葉ねぎ 乾しいたけ 菜の花 ほうれんそう	でんぷん そうめん 三温糖 上白糖 米ぬか油 こだいまい ごはん お祝いいちごゼリー
⑧ 月	淡路牛のハンバーグ(ケチャップソース) 春キャベツとわかめのサラダ レタスのスープ	淡路牛ハンバーグ コンソメ ささみ カットわかめ スープベース	ケチャップ にんじん 春キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ レタス セロリー レモン	いちごジャム 上白糖
9 火	豚肉のみそ炒め すいとん	豚肉 みそ 鶏肉 だし昆布 削り節	キャベツ にんじん もやし エリンギ しょうが だいこん ぶなしめじ こまつな 根深ねぎ	米ぬか油 上白糖 ごま油 すいとん
⑩ 水	鮭のタルタルソース焼き ブロッコリー もち麦スープ	さけ 鶏卵 粉チーズ 焼豚 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 キャベツ	マヨネーズ もち麦
11 木	肉じゃが煮 海と畑のサラダ	牛肉 乾しひじき まぐろ油漬け	にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん キャベツ きゅうり とうもろこし	米ぬか油 じゃがいも 三温糖 上白糖
12 金	菜の花とちりめんのかき揚げ いかの煮付け なめこ汁	ちりめんじゃこ いか 木綿豆腐 乾燥湯葉 みそ 煮干し	菜の花 たまねぎ にんじん しょうが なめこ はくさい 葉ねぎ	さつまいも てんぷら粉 米ぬか油 三温糖 でんぷん
⑮ 月	淡路産ドイツ 春サラダ 淡路のめぐみスープ	牛肉 ハチみそ ベーコン コンソメ スープベース	たまねぎ しょうが にんにく ケチャップ りんご 春キャベツ とうもろこし にんじん セロリー 乾燥パセリ	米ぬか油 上白糖 じゃがいも しよくパン
16 火	魚(さば)のみりん干し 水菜とたくあんのごま和え じゃがいものみそ汁	さばのみりん干し 油揚げ みそ 煮干し	水菜 干切りだいこん漬 たまねぎ にんじん 葉ねぎ	いりごま じゃがいも
17 水	チンゲンサイのいろどりあえ 高野豆腐の五目煮 いかなごのくぎ煮(個包装)	ポークハム 削り節 高野豆腐 鶏肉 いかなごのくぎ煮	キャベツ チンゲンサイ にんじん たまねぎ とうもろこし たけのこ水煮 さやいんげん	上白糖 米ぬか油 三温糖
18 木	マーボー豆腐 ビーフンサラダ	冷凍豆腐 豚ひき肉 ハチみそ 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 にら きゅうり	三温糖 ごま油 でんぷん ビーフン 上白糖
19 金	鶏肉のすだちソースかけ 白菜のおかか和え 春雨スープ	鶏肉 かつお節 ポークハム スープベース	すだち果汁 はくさい チンゲンサイ きくらげ 根深ねぎ	でんぷん 米ぬか油 上白糖 はるさめ
⑳ 月	スパゲティナポリタン ピッコロサラダ(小袋和風ドレッシング) (小学校のみ)お祝いゼリー	ポークウインナー ベーコン チキンハム	たまねぎ にんじん ピーマン パセリ トマト缶 ケチャップ トマトピューレ だいこん えだまめ キャベツ	スパゲティ 上白糖 オリーブ油 米ぬか油 和風ドレッシング げんりよう パン お祝いいちごゼリー
23 火	鮭のタルタルソース焼き ブロッコリーのぼん酢和え 白菜のみそ汁	さけ 鶏卵 粉チーズ みそ 調理用牛乳 油揚げ 煮干し	たまねぎ パセリ ブロッコリー はくさい ぶなしめじ 葉ねぎ	マヨネーズ

※○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てましょう。

※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。