






3月 こんだてひょう



今月の
給食目標は

きゅうしょくの はんせいを しよう

月	火	水	木	金
○主食 ○主菜 ○副菜(和え物・サラダ等) ○副菜(汁・煮物等)	1 ソフトめん(少なめ) フライビーンズ きゃべつとじゃこのサラダ 田舎風ミートソース	2 華やか昆布ごはん あかうおのてり焼き いそかサラダ 花ふのすまし汁 くだもの(デコポン)	3 コッペパン ささみのレモンソースかけ (4~6年2こ) グリーンサラダ 豆乳コーンポタージュ	4 ごはん 納豆あえ 切り干し大根の煮つけ 豚汁
		ひなまつりこんだて 		
7 ごはん キャベツメンチカツ はりはり漬け ABCスープ	8 ソフトラーメン(少なめ) 煮たまご マセドアンサラダ しょうゆラーメン汁	9 ごはん さばのみそ煮 菜花の和風サラダ 臭汁	10 きなこ揚げパン まめまめサラダ もすくのかき玉スープ ミニトマト(2こ)	11 お赤飯 とり肉のから揚げ かみかみサラダ とうふのみそ汁
				そつぎょう いわ 卒業のお祝いこんだて 
14 ビビンバ 韓国風わかめスープ ヨーグルト	15 ソフトめん きびなごのから揚げ ばんさんすう ごまみそソース	16 ごはん ポークカレー ひじきのサラスパ くだもの	牛乳は毎日です 献立は都合により 変更する場合があります 	

3月の献立から サラダでとろう! 不足しがちな「カルシウム」&「鉄分」
ポイント食材【ちりめんじゃこ】【切り干し大根】【ひじき】



3/1 きゃべつとじゃこのサラダ

材料(2人分)

- きゃべつ
 - にんじん
 - もやし
 - 小松菜
 - 半乾燥ちりめんじゃこ 小さじ2
 - ごま油 小さじ 1/2
- 合わせて
150g~200g
(鉄分が多いのでおすすめ)

和風ドレッシング

- しょうゆ 小さじ1
- 酢 小さじ1と1/2
- サラダ油 小さじ1
- さとう ひとつまみ
- 白いりごま 小さじ 1

作り方

- 野菜をカットし、ゆでるか電子レンジで加熱し、冷やす。
- ちりめんじゃこにごま油を混ぜて炒る。
- ①をドレッシングで和え、上に②かける。

3/7 はりはり漬け

材料(2人分)

- 切り干し大根 20g
 - しょうゆ 小さじ 1
 - みりん 小さじ 2
 - にんじん 10g
 - きゅうり 40g
 - ツナフレーク 10g
- A

中華ドレッシング

- しょうゆ 小さじ1
- 酢 小さじ 2
- ごま油 小さじ 1/2
- さとう 小さじ1/2
- 塩 少々

作り方

- 切り干し大根は、洗って水に浸してもどす。
- ①を軽くしぼり、Aを加えて炒る。
- 野菜は、細く切り、②とツナを加えてドレッシングで和える。

3/16 ひじきのサラスパ

材料(2人分)

- 芽ひじき(乾燥) 3g(戻して25g)
- みりん 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- 細めのスパゲティー 20g
- ホールコーン 10g
- にんじん 10g
- きゃべつ 30g
- ハム 20g
- ミニトマト 4こ
- 和風ドレッシング

作り方 ① 芽ひじきは、洗って水に浸してもどす。

- (レトルトや缶入りの蒸しひじきは、そのまま使えて便利)
- ①を水切りし、みりん、しょうゆを加えて加熱し、冷ます。
- スパゲティーを半分に折り、ゆでて水冷する。
- トマト以外の具材を細く切り、②、③と合わせてドレッシングで和える。