

3月 献立もいっつけ表

月	火	水	木	金
		1日  ごはん カツ丼 みそけんちん汁 具 トンカツ 受験応援献立	2日 野菜とじゃこのサラダ  ごはん キャロットライス コンソメスープ じゃこを混ぜてね イカのごま マヨネーズ焼き	3日 菜の花のからし和え  ごはん ちらし寿司 すまし汁 鱈の西京焼き
6日  ごはん ビビンバ(肉・ナムル) 中華スープ	7日 福神漬  ごはん カレーライス ビーンズサラダ ツナとごまを混ぜてね	8日 ポークビーンズ  ごはん 2色揚げパン ワンタンスープ	9日 酢豚  ごはん 海藻ふりかけ チンゲンサイのスープ 食育の日の献立	10日 かんぴょうの和え物  ごはん こぎつねご飯 田舎汁 ソフトカレーの 竜田揚げ
13日  ごはん わかめごはん 鶏肉の唐揚げ みそ汁 ごまを混ぜてね ごま酢あえ	14日  ごはん 磯煮 ハンバーグ くるみを混ぜてね くるみあえ	15日  卒業式	16日  ごはん チキンライス 卵スープ ジャコを混ぜてね 鉄骨サラダ	17日 パリパリサラダ  ケーキ ガーリックトースト スパゲティミートソース ソース じゃことアーモンドを混ぜて

【海藻を使った料理】

海藻ふりかけ



「ひじき」と「青のり」を使用します



海藻は、海からとれる食物繊維です。海の野菜ともいわれます。新芽を出す春が旬で、海藻の新芽はやわらかく栄養が豊富です。

9日(木)にできす



ひじき