

3月 よていこんだてひょう

ひにち/ようび	ごはん	おかず	デザート	きゅうしょくにはいっているたべものとはたらき		
				ち・にく・ほねになる	からだのちょうしをととのえる	ねつ・ちからになる
1/水	むぎごはん	はまちのピリカラやき ジャーマンポテト こまつなのみそしる		ぎょうにゅう はまち ウイナー チーズ あつあげ みそ	しょうが にんにく たまねぎ なし しろねぎ こまつな にんじん しめじたけ パセリ	こめ むぎ さとう じゃがいも バター
2/木	むぎごはん	まつかぜやき コールスローサラダ ABCマカロニスープ		ぎょうにゅう とりにく ぶたにく たまご みそ だいず ベーコン とうふ	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり コーン にんじん チンゲンサイ しろねぎ しめじたけ	こめ むぎ さとう あぶら ABCマカロニ ごま
ひなまつり こんだて						
3/金	ゆかりごはん	いわしのいそペフライ なののはなあえ てまりふのすましじる	ひな あられ	ぎょうにゅう いわし とうふ あおのり	しそ なののはな キャベツ こまつな にんじん もやし だいこん しろねぎ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら ごま さとう てまりふ あられ
6/月	むぎごはん	さばのみそだれかけ おからのいりに はくさいのみそしる		ぎょうにゅう さば みそ かまぼこ おから あぶらあげ	にんじん ごぼう ほしいたけ しろねぎ たまねぎ はくさい なめこ こまつな	こめ むぎ さとう じゃがいもでんぶ あぶら こんにゃく
7/火	むぎごはん	しのだに ツナサラダ あつあげのみそしる	きよみ オレンジ	ぎょうにゅう あぶらあげ とりにく まぐろのスープに あつあげ みそ だいず	キャベツ にんじん きゅうり コーン しろねぎ たまねぎ だいこん しめじたけ きよみオレンジ	こめ むぎ さとう あぶら
かみかみ こんだて						
8/水	むぎごはん	かみかみぶたにく やさいソテー はるさめスープ		ぎょうにゅう ぶたにく だいず ちくわ ロースハム みそ	にんにく キャベツ もやし ピーマン にんじん こまつな ほしいたけ しろねぎ	こめ むぎ あぶら じゃがいもでんぶ さとう はるさめ
9/木	むぎごはん	スタミナなっとう もやしのナムル だいこんのみそにこみ		ぎょうにゅう とりにく なっとう かまぼこ あつあげ みそ	にんにく しょうが ねぎ もやし ほうれんそう にんじん だいこん いんげん	こめ むぎ さとう ごまあぶら こんにゃく
10/金	むぎごはん	ほうれんそうオムレツ グリーンサラダ ビーフカレー	フルーツ ミックス	ぎょうにゅう ぎょうにく たまご ほうれんそう	ほうれんそう 3ロココリー キャベツ にんじん コーン たまねぎ しろねぎ しめじたけ にんにく なし みかん もも パイン	こめ むぎ ごま あぶら じゃがいも ゼリー
13/月	むぎごはん	しろみざかなのなんばんづけ ひじきとベーコンのうまに かきたまじる		ぎょうにゅう ほき ベーコン ひじき たまご	にんじん しろねぎ ほしいたけ こまつな えのきたけ たまねぎ	こめ むぎ こむぎこ あぶら じゃがいもでんぶ さとう ふ
6ねんせいけん かんがえた こんだて						
14/火	むぎごはん	ぶたキムチ とまりづけといしわきほうれんそうのあえもの しろねぎのみそしる	レモン ムース	ぎょうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	はくさい はくさい にら たまねぎ にんじん とまりづけ ほうれんそう キャベツ きゅうり しろねぎ だいこん なめこ もやし	こめ むぎ ごまあぶら レモンムース
とっとり ゆりはま うまい でい						
15/水	ほしぞらまい ごはん	ながいものピリからいため にんじんしりしり こまつなのあんかけスープ		ぎょうにゅう みそ ぶたにく まぐろのスープに みそ とうふ	しょうが にんじん にら にんにく あかパプリカ たけのこ もやし こまつな えのきたけ しろねぎ	ほしぞらまい ながいも ごまあぶら じゃがいもでんぶ さとう ごま
16/木	おいわい ごはん	とりにくのからあげ のりあえ わかめのすましじる	おいわい クレープ	ぎょうにゅう とりにく のり とうふ わかめ かまぼこ	しょうが にんじん こまつな はくさい もやし だいこん しろねぎ えのきたけ	こめ あずき くらまい あぶら じゃがいもでんぶ さとう ごま こむぎこ さくらふ クレープ
17/金	 そつぎょうしき					
20/月	むぎごはん	ドライカレー スパゲッティサラダ なめこスープ		ぎょうにゅう ぎょうにく かまぼこ	しろねぎ にんにく にんじん えだまめ キャベツ なめこ しめじたけ にら きゅうり	こめ むぎ あぶら こむぎこ スパゲッティ たまごぬきマヨネーズ
22/水	むぎごはん	サーモンのフライ こまつなごまあえ ぶたじる		ぎょうにゅう みそ ぶたにく さかいみそとサーモン	コーン こまつな にんじん キャベツ ねぎ ごぼう えのきたけ もやし	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら ごま さとう こんにゃく さといも
23/木	むぎごはん	とりにくのうめやき だいずのふくめに もやしのみそしる		ぎょうにゅう とりにく みそ だいず さつまいも あつあげ	うめぼし にんじん ごぼう いんげん しろねぎ もやし しめじたけ	こめ むぎ こんにゃく さとう

※食べ物の名前前の濃い部分が鳥取県の食材です。

