


# 3月 よていこんだてひょう

ひにち/ようび	ごはん	おかず	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
<b>ひなまつり きゅうしょく</b>						
3/月	ちらしずし	ぶたにくのみそステーキ なののはなあえ とうふのすましじる	おいり	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく <b>みそ</b> <b>あごちくわ</b> とうふ たまご けずりぶし あぶらあげ	にんにく <b>にんじん</b> なののはな <b>キャベツ</b> もやし <b>ごまつな</b> <b>だいこん</b> <b>しろねぎ</b> かんぴょう たけのこ れんこん ほししいたけ	<b>こめ</b> むぎ さとう ごま <b>おいり</b>
<b>6ねんせいをおくる きゅうしょく</b>						
4/火	むぎいりごはん	はながたハンバーグ ジャーマンポテト ポークビーンズ	おいわい いちごゼリー	<b>ぎゅうにゅう</b> はながたハンバーグ チーズ <b>ウインナー</b> ぶたにく レンズマメ <b>だいず</b>	たまねぎ パセリ にんにく <b>にんじん</b> <b>はくさい</b> トマト	<b>こめ</b> むぎ じゃがいも <b>バター</b> あぶら さとう おおむぎ いちごゼリー
5/水	きなこあげパン	とりにくのてりやき まめとツナのサラダ ごまつなのあんかけスープ		<b>ぎゅうにゅう</b> きなこ <b>とりにく</b> まぐろのスープに <b>だいず</b> <b>とうふ</b>	<b>しょうが</b> <b>キャベツ</b> あかパプリカ きゅうり コーン たまねぎ <b>ごまつな</b> <b>にんじん</b> <b>えのきたけ</b> <b>たけのこ</b>	パン さとう あぶら じゃがいもでんぶん ごまあぶら
<b>たんじょうきゅうしょく</b>						
6/木	むぎいりごはん	いわしのフライ きんぴらごぼう さつまいものみそしる	もものタルト	<b>ぎゅうにゅう</b> いわし <b>あぶらあげ</b> にほし <b>みそ</b>	ごぼう <b>にんじん</b> いんげん <b>エリンギ</b> たまねぎ <b>しろねぎ</b>	<b>こめ</b> むぎ こむぎこ パンこ あぶら <b>さつまいも</b> ごまあぶら さとう こんにゃく タルト
7/金	むぎいりごはん	スタミナなっとう ほうれんそうのごまあえ すきやき		<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく なっとう <b>やきとうふ</b> けずりぶし <b>ぎゅうにく</b>	にんにく しょうが <b>あおねぎ</b> <b>キャベツ</b> <b>にんじん</b> コーン <b>ほうれんそう</b> はくさい たまねぎ <b>ごまつな</b> <b>しめじたけ</b>	<b>こめ</b> むぎ ごまあぶら ごま ふ さとう あぶら こんにゃく
10/月	たきこみごはん	ちぐさやき こうやとうふのふくめに もやしのみそしる		<b>ぎゅうにゅう</b> たまご かまぼこ <b>とうふ</b> こうやとうふ <b>あぶらあげ</b> にほし とりにく <b>みそ</b> <b>さつまいも</b>	たまねぎ <b>ほししいたけ</b> コーン あおねぎ <b>にんじん</b> <b>まいたけ</b> <b>ごまつな</b> <b>しろねぎ</b> もやし ごぼう たけのこ	<b>こめ</b> むぎ さとう こんにゃく
11/火	むぎいりごはん	さわらのみそやき ごまドレサラダ ポトフ		<b>ぎゅうにゅう</b> さわら <b>みそ</b> <b>ウインナー</b>	たまねぎ <b>フロッキー</b> <b>キャベツ</b> <b>にんじん</b> コーン はくさい たまねぎ <b>しめじたけ</b> <b>みずな</b>	<b>こめ</b> むぎ ごま たまごぬきマヨネーズ あぶら <b>さつまいも</b>
12/水	むぎいりごはん	さきゅうらっきょうのピリからそぼろ フレンチサラダ さといもいりけんちんじる		<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく <b>あぶらあげ</b> けずりぶし	らっきょう <b>にんじん</b> <b>しろねぎ</b> たまねぎ にんにく <b>しょうが</b> <b>キャベツ</b> コーン <b>フロッキー</b> はくさい ごぼう	<b>こめ</b> むぎ さとう ごまあぶら あぶら <b>さといも</b>
13/木	むぎいりごはん	さばのみそだれかけ とまりづけのあえもの おでん		<b>ぎゅうにゅう</b> さば <b>みそ</b> <b>とりにく</b> <b>さつまいも</b>	<b>とまりづけ</b> <b>キャベツ</b> もやし <b>にんじん</b> <b>ほうれんそう</b> <b>だいこん</b>	<b>こめ</b> むぎ さとう じゃがいもでんぶん ごま <b>さといも</b> こんにゃく
14/金	むぎいりごはん	かぼちゃのコロッケ フロッキーサラダ ビーフカレー		<b>ぎゅうにゅう</b> とりにく <b>ぎゅうにく</b> けずりぶし	かぼちゃ <b>フロッキー</b> <b>キャベツ</b> <b>にんじん</b> コーン たまねぎ <b>しめじたけ</b> にんにく りんご	<b>こめ</b> むぎ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも
<b>ゆりはま とっとり うまい でい</b>						
17/月	ほしぞらまいごはん	とうふハンバーグ やさしいソテー コンソメスープ		<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく <b>ぎゅうにく</b> <b>とうふ</b> たまご <b>ベーコン</b>	<b>しいたけ</b> たまねぎ <b>にんじん</b> もやし <b>キャベツ</b> <b>ごまつな</b> <b>しろねぎ</b> <b>しめじたけ</b> <b>フロッキー</b>	<b>ほしぞらまい</b> パンこ じゃがいもでんぶん あぶら マカロニ さとう
18/火	かりかりうめむぎいりごはん	ぶたにくのしょうがやき にんじんしりしり ほしのふのすましじる	さくらゼリー	<b>ぎゅうにゅう</b> ぶたにく けずりぶし まぐろのスープに <b>とうちくわ</b> <b>とうふ</b>	<b>しょうが</b> <b>にんじん</b> あかパプリカ もやし <b>えのきたけ</b> たまねぎ <b>あおねぎ</b> うめ	<b>こめ</b> むぎ さとう ごま ほしのふ さくらゼリー
19/水	 ～卒業式～ 卒業おめでとう					
<b>きゅうしょくざいしゅうび</b>						
21/金	むぎいりごはん	ドライカレー スパゲッティサラダ フリルレタスのスープ	○	<b>ぎゅうにゅう</b> <b>ぎゅうにく</b> ぶたにく <b>ベーコン</b>	<b>しろねぎ</b> <b>にんじん</b> にんにく グリンピース きゅうり <b>キャベツ</b> <b>フリルレタス</b> <b>しめじたけ</b> たまねぎ	<b>こめ</b> むぎ こむぎこ あぶら たまごぬきマヨネーズ スパゲッティ

\* 献立の太字の食べ物は、鳥取県でとれた食べ物です。

(産地は、都合により変更することがあります。)

