



3月のこんだて(前半)



日・曜日	主食 (黄色)	牛乳 (赤)	デザート	おかず	血や肉になるもの (赤)	熱や力になるもの (黄)	体の調子をとのえるもの (緑)	調味料	エネルギー 小学部 中高等部 (kcal)
ひなまつり 献立 3・月				たけのこちらし	ちりめんじゃこ、こうやどうふ、のり	米	たけのこ水煮、にんじん、れんこん、ごぼう、みつば、干ししいたけ	砂糖、酢、しょうゆ、かつおだし	515
				さといもとなのはのおすまし	とうふ、油あげ	さといも	なのはな、えのき	かつおこんぶだし、塩、しょうゆ、みりん	618
高3-2 卒業 リクエスト 献立 4・火				からあげふう	とり肉	かたくり粉	しょうが	しょうゆ、酒	523
				そえやさい			キャベツ、にんじん	塩	628
				はくさいとベーコンのスープ	ベーコン		はくさい、たまねぎ、にんじん、コーン(缶)	塩、こしょう、しょうゆ、とりから	
5・水				いりどり	とり肉、こうやどうふ	油、じゃがいも	さやいんげん、だいこん、にんじん、ごぼう、干ししいたけ	酒、みりん、砂糖、しょうゆ	549
				ふのおすまし		ふ	はくさい、えのき、ねぎ	かつおこんぶだし、塩、しょうゆ、みりん	659
高3-1 卒業 リクエスト 献立 6・木			プリン	さけのムニエル(トマトソース)	さけ	こめ粉、オリーブ油	たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト缶	ケチャップ、ウスターソース、砂糖、塩、こしょう	629
				とりにくとだいこんのスープ	とり肉		だいこん、ちんげんさい、干ししいたけ	塩、こしょう、しょうゆ、とりから、酒	755
中3-2 卒業 リクエスト 献立 10・月			アサド ミルク	ハンバーグデミグラスソース かけ(チーストッピング)	ハンバーグ、スライスチーズ	オリーブ油	たまねぎ	ケチャップ、ドミグラスソース、ウスターソース、砂糖、赤ワイン	748
				さつまいもとしめじのミルクスープ	ベーコン、牛乳	さつまいも、油、バター	たまねぎ、にんじん、しめじ	とりから、塩、黒こしょう	898
11・火				ぶたにくとはくさいのみそに	ぶた肉、あつあげ、みそ		はくさい、にんじん、しょうが	しょうゆ、みりん、酒、砂糖、かつおこんぶだし	554
				わかめのおすまし	わかめ、糸かまぼこ		だいこん、えのきだけ	塩、しょうゆ、みりん、かつおこんぶだし	665

※物資購入の都合により献立が変更になることもございますが、ご了承ください。



～菜の花～

春の代表的な野菜の菜の花。特有のほろ苦さがあります。観賞用の菜の花や、菜種油用の菜の花など様々な種類がありますが、食用の菜の花はつぼみが花を咲かせる前に収穫したもので、ビタミンやカルシウム、鉄などたくさんの栄養が含まれています。給食ではおすましとグラタンに使用します。旬の食材に触れ、春を感じてみてください。