

# 令和7年 3月 きゅうしょくこんだてひょう



## 美郷南学園

日 (曜)	こんだて	黄の食品 エネルギーのもとになる	赤の食品 体をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる	調味料その他	エネルギー 前後	おうちで食 べてほしい 食品
3 (月) ひなまつり 献立	ちらし <sup>ずし</sup> 寿司	こめ さとう あぶら	とりにく あぶらあげ たまご	にんじん しいたけ ごぼう さやいんげん	こんぶだし す しお しょうゆ	616  739	
	すまし <sup>じる</sup> 汁	ふ	とうふ わかめ	にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ	にぼし しょうゆ しお		
	な <sup>はな</sup> 菜の花のみそマヨ <sup>あ</sup> 和え	さとう ごま	みそ	なのはな にんじん キャベツ コーン	マヨネーズ		
	ひなあられ	ひなあられ					
4 (火)	むぎ <sup>むぎ</sup> 麦ごはん	こめ むぎ				726  871	
	にぎ <sup>にぎ</sup> かな煮魚こんにゃく	さとう	さば	こんにゃく	しょうが しょうゆ みりん さけ		
	もやし <sup>しる</sup> のみそ汁		あつあげ みそ	もやし たまねぎ ねぎ にんじん ぶなしめじ	にぼし		
5 (水)	てりやきチキンバーガー	バーガーパン パンこ あぶら さとう	とりにく	たまねぎ キャベツ	しょうゆ こしょう みりん ワイン す しょうが しお	605	
	キャロットポタージュスープ	あぶら じゃがいも バター こむぎこ こめこ	ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ ぶなしめじ パセリ	しろワイン にんじんピューレ とりがらスープ しお こしょう	726	
6 (木)	タコライス	こめ むぎ あぶら さとう	ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん トマト	にんにく ケチャップ とりがらスープ トマトピューレ ウスターソース しお チリソース こしょう	695 834	
	もずくスープ		もずく とうふ	にんじん えのきだけ ほうれんそう	にぼし さけ しょうゆ しお		
	お <sup>たの</sup> 楽しみデザート	こむぎこ マーガリン さとう	だっしふんにゅう たまご		しお		
7 (金)	<div><div>そうべつえんそく 送別遠足</div></div>						
10 (月)	むぎ <sup>むぎ</sup> 麦ごはん	こめ むぎ				632  758	
	キムチ <sup>にく</sup> ス肉じゃが	あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん ほうれんそう はくさいキムチ	さけ しょうゆ みりん		
	ごま <sup>あ</sup> じゃこ和え	ごまあぶら さとう ごま	わかめ ちりめん まぐろみずに	キャベツ きゅうり にんじん	す しょうゆ		
11 (火) リク エ ス ト 給 食	むぎ <sup>むぎ</sup> 麦ごはん	こめ むぎ				707  848	
	みさとんかつ・ソース (ゆでキャベツ)	こむぎこ パンこ あぶら	ぶたにく たまご	キャベツ	さけ しお こしょう にんにく とんかつソース		
	せんぎ <sup>せんぎ</sup> だいこん <sup>だいこん</sup> 千切り大根のみそ汁		とうふ わかめ みそ	せんぎりだいこん たまねぎ にんじん ぶなしめじ ねぎ	にぼし		
12 (水) 9年 特 献	ミニ黒糖 <sup>こくとう</sup> パン	こくとうパン				678  814	
	グラタン	あぶら マカロニ バター こむぎこ パンこ	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン あおまめ パセリ	コンソメ しお こしょう		
	ズッキーニのスープ		ハム	ズッキーニ たまねぎ にんじん えのきだけ	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう		

13 (木) 美郷の日	みさとビーフカレーライス	こめ（美郷） むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ こめこ ラード さとう	ぎゅうにく（美郷） チーズ	たまねぎ にんじん	にんにく あかワイン とりがらスープ こしょう チキンフイヨン しょうゆ ウスターソース チャツネ トマトピューレ カレー デミグラスソース しお	730	人参 根菜
	ゆずドレッシングサラダ		こんぶ	キャベツ もやし きゅうり にんじん コーン	ゆずドレッシング（南郷） しお こしょう	876	
14 (金)	鶏天ごはん	こめ じょうしんこ ごま こめこ あぶら さとう	とりにく	あおまめ	しお さけ みりん しょうゆ	702	卵
	豆乳みそスープ	じゃがいも	ベーコン みそ とうにゅう	たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう	とりがらスープ ようふうだし しょうゆ しお こしょう		
	フルーツのジュレ和え	アセロラゼリー		バナナ みかん パイナップル もも ナタデココ			
17 (月)	麦ごはん	こめ むぎ				615	人参 根菜
	ぶり大根	さとう	ぶり	だいこん にんじん	しょうが しょうゆ みりん さけ		
	ごまみそ汁	じゃがいも ごま	とうふ みそ	にんじん ぶなしめじ ほうれんそう	にぼし		
18 (火)	麦ごはん	こめ むぎ				586	牛乳 乳製品
	筑前煮	あぶら さといも さとう	とりにく あつあげ	ごぼう れんこん にんじん たけのこ こんにゃく しいたけ さやいんげん	さけ しょうゆ みりん		
	梅肉和え	ごまあぶら	わかめ かつおぶし	もやし キャベツ きゅうり にんじん うめぼし	しょうゆ		
19 (水)	豚キムチ丼	こめ むぎ ごま あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう はくさいキムチ	にんにく さけ みりん しょうゆ コチジャン	579	佳手
	にら玉スープ		とうふ たまご	たまねぎ にんじん えのきだけ コーン にら	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう	695	
21 (金)	ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日						
24 (月)	麦ごはん	こめ むぎ				578	果物
	厚揚げのそぼろ煮	あぶら さとう	ぶたにく とりにく あつあげ	だいこん たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん	さけ しょうゆ みりん しお		
	里芋のみそ汁	さといも	わかめ みそ	にんじん たまねぎ こまつな	にぼし		
25 (火)	麦ごはん	こめ むぎ				677	海藻
	揚げ魚のレモンソース和え （ごま和え）	あぶら でんぶん さとう ごま	さわら	コーン あおまめ キャベツ にんじん	しょうが さけ しょうゆ みりん しお レモンかじゅう		
	白菜とじとこのスープ		とりにく	はくさい たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう		

★毎日牛乳が付きます。 ★食材の出回り状況で、献立の内容を変更することがあります。

☆今月の旬 ～ なのはな・たまねぎ・キャベツ・ブロッコリー・カリフラワー・たけのこ・じゃがいも・にら・さわら～  
☆今月の地産地消 ～ 米・こんにゃく・とうふ・あつあげ・干しいたけ・地頭鶏・ぶたロース肉・みさと牛・ゆずドレッシング

