

3月は毎週水曜日に、「国富産のズッキーニ」を使います♪

日	曜日	☆献立名☆ <small>こんだてめい</small>	黄の食品 <small>き しょくひん</small> (力や熱となる) <small>ちから ねつ</small>	赤の食品 <small>あか しょくひん</small> (血や肉となる) <small>ち にく</small>	緑の食品 <small>みどり しょくひん</small> (体の調子を整える) <small>からだ ちょうし ととの</small>	ちょうみりょう	エネルギー たんぱく質
1	水	コッペパン コーンスープ ズッキーニととりにくのBBQソテー 国富町産のズッキーニを食べよう Wednesday	コッペパン さとう でんぷん サラダあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	にんじん ほうれんそう たまねぎ コーン パセリ にんじん キャベツ エリンギ ズッキーニ しょうが りんご ◎国産ちらしずし 砂糖、にんじん、醸造酢、たけのこ、れんこん、食塩、しょうゆ、かんぴょう(戻し)、 干しいたけ、乾煎エキス、昆布エキス、醸造調味料、みりん	とりがらスープ ようふうスープストック しお こしょう しょうゆ しお こしょう さけ しょうゆ レモンかじゅう ガーリックパウダー	544 (kcal) 25.8 (g)
2	木	ちらしずし わかたけじる さんまのみぞれに やさいのにしよくあえ ひなあられ	こめ むぎ さとう ひなあられ	ぎゅうにゅう かまぼこ(いとより・たら) とろろ わかめ さんまのみぞれに ◎さんまのみぞれ煮 さんま、大根、砂糖、しょうゆ、でん粉、 本みりん、食塩、水	にんじん たけのこ えのき にんじん きゅうり ◎ミニひなあられ もち米、しょうゆ、砂糖、のり	ちらしずし かつおだし しょうゆ しお す しょうゆ しお	566 (kcal) 23.8 (g)
3	金	えんそく					
6	月	むぎごはん はるやさいのよしのに せんぎりだいこんのツナあえ	こめ むぎ さとう さとも でんぷん サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ツナ(水煮)	にんじん さやいんげん たけのこ はくさい しいたけ にんじん せんぎりだいこん きゅうり	みりん しょうゆ さけ わふうだしのもと す しょうゆ しお	590 (kcal) 28.2 (g)
7	火	むぎごはん わかめスープ とりごぼうどん	こめ むぎ ごま さとう でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とろろ わかめ とりにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ えのき にんじん たまねぎ しいたけ ごぼう あおまめ	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう みりん しょうゆ さけ	550 (kcal) 24.9 (g)
8	水	ミニミルクパン ズッキーニのトマトパスタ せんぎりだいこんのごまよサラダ 国富町産のズッキーニを食べよう Wednesday	かみかみ献立 ミルクパン スパゲッティ サラダあぶら オリーブオイル エッグケアマヨネーズ ごまドレッシング	ぎゅうにゅう ウィンナー ツナ(水煮)	にんじん トマト ピーマン ズッキーニ たまねぎ しめじ にんにく にんじん せんぎりだいこん きゅうり ◎エッグケアマヨネーズ 食塩、食用植物油、醸造酢、食塩、砂糖、 粉末状植物性たん白、香辛料、酵母エキスパウダー、 増粘剤、調味料、香辛料抽出物、水	ケチャップ あかワイン ウスターソース しお こしょう ◎笑顔でランチドレッシング香りごま 食用植物油、糖類、しょうゆ、醸造酢、いりごま、 ねりごま、食塩、乳化剤、酵母エキスパウダー、増粘剤、水	607 (kcal) 23.8 (g)
9	木	むぎごはん かにかまとたまごのスープ ホイコーロー ※かにかまと卵のスープには、 「カニ」は含まれていません。	こめ むぎ でんぷん ごまあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ たまご オーシャンキング(たら・ほき) ぶたにく みそ	にんじん チンゲンサイ えのき しいたけ にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ ねぎ にんにく	ちゅうかスープストック とりがらスープ しょうゆ しお こしょう みりん しょうゆ オイスターソース	549 (kcal) 26.2 (g)
10	金	むぎごはん うったちじる さけなんばん	こめ むぎ いもち でんぷん さとう なたねあぶら サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ さけ	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ にんじん ピーマン(緑・赤・黄・橙)	かつおだし しょうゆ しお さけ しお さけ す しょうゆ しお	636 (kcal) 27.8 (g)
13	月	むぎごはん とうふのみそしる ひむかどん	こめ むぎ じゃがいも さとう サラダあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく	にんじん ほうれんそう たまねぎ にんじん ピーマン にら たまねぎ せんぎりだいこん しいたけ	にぼしだし みりん さけ しょうゆ オイスターソース しお	552 (kcal) 24.6 (g)
14	火	げんりょうむぎごはん キムチーズにくじゃが かいそうサラダ いちごケーキ	卒業祝い献立 こめ むぎ じゃがいも さとう サラダあぶら さとう サラダあぶら いちごケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ツナ(水煮) かいそうミックス	◎海藻ミックス わかめ、茎わかめ、赤かえでのり、糸寒天 にんじん はくさいキムチ たまねぎ しいたけ あおまめ にんじん キャベツ きゅうり	さけ しょうゆ みりん す しょうゆ しお こしょう	648 (kcal) 26.5 (g)
15	水	こめこパン くにとみぎゅうのデミグラスソースに みかんサラダ 国富町産のズッキーニを食べよう Wednesday	未来に希望を ふるさと給食 こめこパン じゃがいも さとう サラダあぶら さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう くにとみぎゅう	にんじん たまねぎ しめじ あおまめ にんじん みかん キャベツ ズッキーニ	とりがらスープ ハヤシブレイク ケチャップ こしょう デミグラスソース しょうゆ ようふうスープストック あかワイン す しょうゆ しお こしょう	581 (kcal) 26.8 (g)
16	木	げんりょうむぎごはん ごもくうどん コンこぶサラダ	こめ むぎ うどん エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ(いとより・たら) ツナ(水煮) 塩こんぶ	にんじん だいこん しいたけ ごぼう ねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン	かつおだし しょうゆ 塩 みりん 酒	535 (kcal) 24.3 (g)
17	金	むぎごはん ちゅうかスープ とりにくのオイスターソースいため	こめ むぎ ごまあぶら でんぷん さとう なたねあぶら サラダあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ベーコン とりにく	にんじん チンゲンサイ えのき しめじ ピーマン たまねぎ まいたけ にんにく	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう しお さけ みりん しょうゆ オイスターソース	552 (kcal) 25.3 (g)
20	月	むぎごはん じゃがいものみそしる にらぶた	こめ むぎ じゃがいも でんぷん さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく	にんじん えのき ねぎ にんじん にら たまねぎ キャベツ にんにく	にぼしだし みりん しょうゆ さけ	575 (kcal) 24.9 (g)
22	水	チーズパン クリームシチュー ズッキーニサラダ 国富町産のズッキーニを食べよう Wednesday	卒業おめでとう! チーズパン じゃがいも サラダあぶら さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう チーズ ハム	◎クリームポタージュ 小麦粉、ホエイパウダー、パーム油・菜種油・大豆油、コーンスターチ、脱脂粉乳、ぶどう糖、食塩、砂糖、 酵母エキス、たん白加水分解物、全粉乳、野菜パウダー、豚脂、香辛料、デキストリン、ポークエキス、 にんじん アスパラ たまねぎ マッシュルーム にんじん ズッキーニ キャベツ コーン	とりがらスープ しお しろワイン こしょう ようふうスープストック クリームポタージュ す しょうゆ しお こしょう	589 (kcal) 29.7 (g)