



3月よていこんだてひょう

令和3年(2021年)

*牛乳は毎日つきます

美濃加茂市学校給食センター
あじさいLunchの森

月	火	水	木	金
1 ひな祭りにちなんだ献立	2	3 野菜の日献立	4	5
はくさいのゆかりあえ (学)ひしもち たいのかおりやき ちらしずし だいこんじる (小)661kcal (中)783kcal	(ト)ブロッコリーと カリフラワーのサラダ ミルメーク(ココア) くらこっぺパン とりにくのレモンからめ やさいたっぷり カレーコンソメスープ (小)680kcal (中)841kcal	(シ)なばなのおかかあえ クラスで かつおだし をまぜよう HPにレシピが のっています ふたにくのしょうがやき むぎごはん あわせみそしる (小)606kcal (中)755kcal	フルーツカクテル ふかさ しゅうまい(2・3) ちゅうかはん (小)684kcal (中)873kcal	きんときまめのあまに れんこんとさつまいものあげからめ ごはん すきやきに (小)706kcal (中)887kcal
8 歯の日	9	10	11 双葉中3年生リクエスト献立	12
きりぼしだいこんの こまあえ チーズこざかな さけのしおこうじやき もちげんまいごはん とんじる (小)615kcal (中)767kcal	(ト)まめまめサラダ チョココリーム こめこいりしよくパン いかのからあげ とうにゅう コーンスープ (小)698kcal (中)855kcal	ゆうぜんごはんのく クラスで のりを まぜよう かぼちゃのてんぷら むぎごはん とうふとわかめの すましじる (小)654kcal (中)812kcal	(学)レモンタルト (ト)かいそういりサラダ ごもくらーめん とりにくのからあげ (小)689kcal (中)815kcal	(ト)だいこんと ほうれんそうのサラダ ふかさ カレーライス チョコタフィ (小)696kcal (中)833kcal
15 お祝い献立	16 中学校卒業式	17	18 歯の日	19 食育の日
(学)ヨーグルト(小) いそかあえ (学)おいわい デザート(中) (ソ)エビフライ クラスで のりを まぜよう あずきごはん ゆばいりすましじる (小)631kcal (中)776kcal	はくさいのしおこんぶあえ (学)はるか さわらのみそネーズやき ごはん けんちんじる (小)655kcal	(ト)チンゲンさいのサラダ とりにくのかふうねぎソース むぎごはん はるさめスープ (小)622kcal (中)771kcal	(ト)わふうサラダ きつねうどん わかさぎのいそからあげ (小)648kcal (中)817kcal	きりぼしだいこんのいために ふたにくのかりんあげ ごはん いなかる (小)661kcal
22	23	24 お祝い献立	25 小学校卒業式	
(ト)ちゅうかサラダ やきぎょうざ(2・3) ごはん とうふのチゲ (小)626kcal (中)809kcal	ひじきのみそいため やきさばのおろしかけ ごはん よしのじる (小)653kcal (中)812kcal	しそかつお ぶりかけ かおり たくあんあえ (学)おいわい デザート(小) (学)ヨーグルト(中) (ソ)ささみフライ むぎごはん はるのすましじる (小)673kcal (中)792kcal	(ト)ごぼうサラダ (学)はるか きなこあげパン ミートボールのスープに (中)834kcal	(ト) ドレッシング (シ) 卓上しょうゆ (ソ) 卓上ソース (学) 学配回収 (ゴミは、配達業者が回収 しますので分けてください)
◎小麦粉、米粉、牛乳、豚肉、豆腐、 トマト水煮、トマトケチャップ、 切干大根、ねぎ、小松菜、大根 は岐阜県産です。 ◎里芋、きゅうりは美濃加茂産 です。 ◎菜花は富加産です。 ◎米は美濃加茂、富加産です。 ※物資の都合により、献立を 一部変更することがあります。 基準量(小650kcal・中830kcal)			4/8 (ト)キャベツサラダ とりにくのてりやき ごはん とうふじる (小)624kcal (中)776kcal	9 きりぼしだいこんの につけ (学)みかん ゼリー さけのしおやき ごはん とんじる (小)653kcal (中)804kcal

みんなと一緒に野菜を食べよう! Part12



なばな

菜花は、つぼみとやわらかい葉、
 茎を食べる花野菜です。つぼみには、
 花を咲かせるためのパワーがいっぱ
 い詰まっています。



ビタミン C やカロテン、鉄
 などが豊富です。
 独特のほろ苦さは、胃腸の
 はたらきを活発にし、春に向
 けて体調を整えてくれます。