

日 曜日	牛 乳	主 食	主菜・副菜・汁物	果物 (デザート)	食 品 の 働 き					
					血や肉になる		熱や力になる		体の調子を整える	
3月		小松菜と鮭の混ぜご飯	にら玉みそ汁		鮭 たまご	油揚げ みそ	米	砂糖	にんじん えのき	小松菜 ねぎ 玉ねぎ にら
4火		ジャンバラヤ	じゃこサラダ		鶏肉 わかめ	ベーコン ちりめん	米 油 でんぷん	砂糖 ごま ごま油	にんじん キャベツ ピーマン	玉ねぎ きゅうり 生姜
5水		茎わかめごはん	ししゃもの香味揚げ ツナ和え		ししゃも 茎わかめ	ツナ わかめ	米 油 小麦粉	砂糖 ごま でんぷん	にんじん にんにく	小松菜 生姜 もやし レモン
6木		セサミトースト	かぼちゃのクリーム煮		鶏肉	いんげん豆	パン 小麦粉	バター 油 砂糖	にんじん しめじ	かぼちゃ 玉ねぎ
7金		ブルコギ丼		オレンジゼリー	豚肉	粉寒天	米 米粒麦 砂糖	油 ごま ごま油	にんじん にら みかん缶	玉ねぎ りんご にんにく 生姜 ルッパージュース
24月		豚肉のクッパ	春雨サラダ		豚肉	うずら卵	米 油 ごま油	砂糖 ごま 緑豆春雨	にんじん 大根 きゅうり	もやし ねぎ 生姜 小松菜 キャベツ 白菜キムチ にんにく
25火		鶏ごぼうピラフ	コロコロポテトサラダ		鶏肉	サラダチーズ	米 油 じゃが芋	砂糖 バター	にんじん ごぼう 生姜	玉ねぎ きゅうり 小松菜 コーン
26水		さんまのかば焼き丼	野菜のみそ汁		さんま みそ	生揚げ	米 米粒麦 じゃが芋	油 砂糖 でんぷん 小麦粉	にんじん ねぎ	大根 生姜 ごぼう
27木		ツナマヨコーンパン	ミネストローネ		ツナ チーズ	ベーコン	パン 油 じゃが芋	砂糖 マカロニ マヨネーズ (卵不使用)	にんじん コーン	玉ねぎ にんにく セロリー トマト缶
28金		ドライカレー	かみかみサラダ		豚肉 さきいか	大豆	米 油 小麦粉	砂糖 ごま ごま油	にんじん 大根 きゅうり	玉ねぎ もやし にんにく ピーマン ごぼう 生姜
31月		冷やし中華		パイン	鶏肉 わかめ	うずら卵	中華めん 砂糖	ごま油 ごま	にんじん コーン	もやし レモン きゅうり 生姜 パインホール

## 世界の料理（7日）

今月の世界の料理は、韓国の「ブルコギ丼」です。

※食材の入荷都合により、献立を変更することがあります。

※牛乳は、血や肉になる食品群に含まれます。

※給食前後は手洗いをしっかり行いましょう。



オリンピックに向けて【世界の料理】を知ろう！

2020年のオリンピック・パラリンピックは来年に延期になってしまいましたが、世界の料理を知ることによって期待感を高めていきましょう！給食では、毎月色々な国の料理を提供する予定です。なじみのある料理から、あまり聞いたことがない料理もあると思いますが、給食日より料理の説明をします。家庭用レシピも掲載しますので、ご家庭でも是非作ってみてください。