



3がつのこんだてひょう



ぎゅうにゅうは
まいにちです

平成23年3月1日発行

益田市美都学校給食会

日	曜日	こんだて	あか	きい	みどり
			からだをつくるもの	ねつやちからになるもの	ちょうしをととのえるもの
1	火	みとのさちどんぶり わふうスープ だいこんサラダ いちご	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご のり とうふ わかめ かまぼこ	こめ おおむぎ ゴマ さとう ごまあぶら	ほししいたけ にんじん しめじ たまねぎ きゅうり だいこん いちご ほうれんそう
	水	デーツパン にくだんごスープ エビグラタン フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご えび チーズ	パン かたくりこ マカロニ パンこ あぶら さとう	しょうが たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ にんじん キャベツ きゅうり コーン
3	木	すし わかさぎのからあげ なのはなおすまし ゆではくさい ひなまつりデザート	ぎゅうにゅう たまご わかさぎ とうふ	こめ こむぎこ あぶら さとう	ごぼう にんじん ほししいたけ なのはな はくさい
	金	むぎごはん マーボードウフ はるさめサラダ だいがくいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら ゴマ はるさめ かたくりこ さつまいも	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ にんにく きゅうり キャベツ
7	月	メンチカツサンド コンソメスープ フルーツあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	パン パンこ あぶら じゃがいも シロップ	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ コーン みかん パイナップル りんご パナナ
8	火	むぎごはん やきイカ みそしる おひたし オレンジ	ぎゅうにゅう イカ みそ あぶらあげ ツナ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	たまねぎ ネギ えのき ほうれんそう キャベツ オレンジ
9	水	メロンパン ハーブウイナー スープスパゲティ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ウイナー ベーコン えび かいそう	パン スパゲティ あぶら	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ だいこん
10	木	むぎごはん すどり パナナ アーモンドあえ	ぎゅうにゅう とりにく しらすぼし	こめ おおむぎ あぶら かたくりこ こむぎこ さとう アーモンド	たまねぎ にんじん ピーマン ヤングコーン ほししいたけ キャベツ ほうれんそう パナナ
11	金	たきこみごはん すましじる カレイのからあげ いちご はくさいのゆずすあえ	ぎゅうにゅう とりにく カレイ とうふ あぶらあげ かまぼこ こんぶ	こめ かたくりこ あぶら	にんじん ごぼう ほししいたけ グリーンピース しめじ ネギ はくさい きゅうり いちご
	14	月	パン やさいスープ ミートボールのケチャップに フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とりにく	パン あぶら さとう
15	火	むぎごはん サバのおろしあえ ごまあえ ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう サバ あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう ゴマ	だいこん にんじん もやし たまねぎ ねぎ しめじ ほうれんそう キャベツ
16	水	パン やきそば ワカメスープ ちゅうかふうおひたし	ぎゅうにゅう えび ぶたにく イカ とりにく ワカメ	パン やきそばめん あぶら ゴまあぶら さとう	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん ねぎ えのき もやし こまつな
17	木	むぎごはん おひたし ごもくにまめ わふうスープ いちご	ぎゅうにゅう だいず とりにく さつまあげ こんぶ とうふ かまぼこ あぶらあげ	こめ おおむぎ あぶら さとう	こんにゃく にんじん たけのこ ごぼう ほししいたけ しめじ ねぎ ほうれんそう キャベツ いちご
18	金	キムタクごはん あげギョーザ はるさめスープ ゆでキャベツ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ あぶら こむぎこ はるさめ	はくさい だいこん なら キャベツ ネギ タマネギ にんにく にんじん ほししいたけ
22	火	むぎごはん すのもの じゃがいものそぼろ煮 かきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう ゴマ	しょうが にんじん グリンピース ねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり
23	水	むぎごはん なめこじる てづくりサケフライ おひたし	ぎゅうにゅう サケ たまご とうふ みそ ワカメ あぶらあげ	こめ おおむぎ パンこ こむぎこ あぶら さとう	なめこ ねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ
24	木	カレーライス パオシュウ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく かいそう	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり たけのこ しいたけ

1・・・美都の幸献立 美都産のおいしい牛肉・ゆず製品・いちごを使った献立です。

3・・・桃の節句の献立 3月3日は桃の節句(ひなまつり)の日です。ひなまつりをイメージした献立です。

11・・・卒業お祝い献立 中学校3年生、小学校6年生は、いよいよ卒業間近です。お祝いの気持ちを込めて、人気の炊き込みご飯やカレイのからあげ、おいしいイチゴ、美都のゆずが香るゆずすあえの献立です。

