


## 令和4年 3月分

日	曜日	献立名	写真
1	火	<b>【青花献立】</b> ごはん 牛乳 ししゃもの青花揚げ ほうれん草ともやしのごまあえ じゃがいものそぼろ煮	
2	水	<b>【減塩献立】</b> ごはん 牛乳 ハンバーグおろしソースかけ おからの煮物 沢煮椀 小魚	
3	木	<b>【上巳の節句献立】</b> ちらしずし 牛乳 鶏肉のごまだれかけ ひじきの煮物 ひなまつりのすまし汁 ひなまつりゼリー	
4	金	<b>【食物せんい献立】</b> 食パン 牛乳 白身魚の香草揚げ 大根サラダ ポークシチュー	
7	月	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 白菜と水菜の昆布あえ 豚汁	

8	火	<p>【かみかみ献立】          ごはん 牛乳          豚肉のつけ焼き          きゅうりと壬生菜のごまあえ          厚揚げと根菜の煮物</p>	
9	水	<p>【食育の日。地場産物・郷土料理献立】          アメノイオごはん 牛乳          ちくわの磯辺揚げ          日野菜入り甘酢あえ          打ち豆汁</p>	
10	木	<p>【卒業お祝い献立】          ごはん 牛乳          豚肉とさつまいものたれがらめ          菜の花と白菜のかつおあえ          お祝いすまし汁          米粉の豆乳プリンタルト</p>	
11	金	<p>【防災おにぎり献立】          ごはん 牛乳 手巻きのり          鮭の南部焼き          切干大根の煮物          じゃがいもとわかめのみそ汁</p>	
14	月	<p>【小学1～5年生、中学1・2年生】          ごはん 牛乳          豚肉のソース炒め          スイートさつまいも          豆乳ポタージュ</p>	
14	月	<p>【小学6年生・中学3年生特別献立】          ごはん グレープジュース          ドライカレー          フライドさつまいも          豆乳ポタージュ          米粉のいちごクレープ</p>	

15	火	ごはん 牛乳 さわらの塩こうじ焼き きんぴらごぼう 高野豆腐の卵とじ煮 ぶどうゼリー	 A yellow meal tray containing a bowl of white rice, a bowl of kinpira-gobou (shredded carrots and burdock), a portion of salt-baked salmon, a small bowl of highland tofu with egg, and a small carton of grape jelly.
16	水	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ チンゲン菜ともやしのおひたし 豚じゃが	 A yellow meal tray containing a bowl of white rice, a bowl of chinkenshirashi (chicken in dashi), a portion of fried salmon, a small bowl of chinkenshirashi, and a small carton of milk.
17	木	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎソースかけ 春雨の酢の物 米粉麺入りすまし汁 お米のマフィン	 A yellow meal tray containing a bowl of white rice, a bowl of chicken with green onion sauce, a small bowl of春雨 (chickpea noodles) in vinegar dressing, a bowl of rice flour noodle soup, and a small carton of milk.