

# 3月の献立

月	火	水	木	金
2日 麦ごはん（ひなまつりふりかけ） ★焼き肉風炒め なんちゃってから揚げ おでん煮込み 菜の花のごま和え ★桃のひとくちケーキ	3日 セルフちらし寿司（のりごま） うま塩グリルチキン そばろと卵の炒り煮 えび入り五目煮 紅白なます さつま芋の天ぷら	4日 麦ごはん（カレーおかか） 鶏肉の若草揚げ ★豚肉と野菜のプルコギ ★ピザポテト わかめサラダ くだもの	5日 発芽玄米ごはん（ゆかりじゃこ） ★メンチカツ 鶏と大根の照り焼き ★ひじき煮 キャベツのさっぱり和え プチトマト	6日 きびごはん（青のり） ★さば味噌煮 豚肉のスタミナ炒め ★コーンバター 小松菜のおひたし ★おたのしみどーナツ
9日 卒業おめでとう献立 古代赤飯（ごま塩） ★鶏の塩レモンから揚げ すき焼き風卵とじ 蓮根のペペロンチーノ風ソテー いそべ和え コロコロ大学芋	10日 	11日 発芽玄米ごはん（★ツナ味噌） ★揚げ餃子 高野豆腐の甘煮 キャベツのオイスターソース炒め ★もやしのナムル プチトマト	12日 きびごはん（★ごま昆布） ★魚のチーズ焼き ガーリックポーク きつねの煮びたし ★ごまドレサラダ がね（さつま芋のかき揚げ）	13日 麦ごはん（ゆかり） 揚げ豚のヤンニョムソースかけ ★エビとチーズのグラタン こんにゃく田楽 春キャベツのおひたし くだもの
16日 発芽玄米ごはん（青のり） イカのかりんと揚げ チキントマト煮込み ゴロゴロ根菜グリル 春雨サラダ ★いちご	17日 きびごはん（★ごまたらこ） ★豚肉の生姜焼き 厚揚げのチーズ焼き ★パリパリ！のり塩れんこん ごまおかか和え ★ぼたもち	18日 	19日 さくらごはん ★油淋鶏 春キャベツのオムレツ 無限ツナピーマン ★マカロニサラダ くだもの	20日 お休み
23日 きびごはん（おかか） ★手作りミートボール 鶏と厚揚げの煮物 ひじきのピリ辛ソテー カリカリじゃこキャベツ 不知火（しらぬい）	24日 発芽玄米ごはん（甘辛ごま） ★照り焼きチキン 豚肉と卵のカレーソテー 新じゃがフライ 小松菜のボン酢和え プチトマト	25日 麦ごはん（中華わかめ） ★スパニッシュチーズステーキ うま味噌ポーク 刻み昆布の中華ソテー ブロッコリーサラダ さつま芋のシュガー揚げ	26日 発芽玄米ごはん（ごま塩） ★魚のスタミナ揚げ ★貝だくさん焼きそば 切干大根の煮もの 春色サラダ ★米粉のフルーツケーキ	27日 
30日 きびごはん（ゆかり） ★フライドチキン 豚肉と新玉ねぎのこっくり煮 ポテかぼグリル やみつき海苔キャベツ くだもの	31日 麦ごはん（わかめ） 鮭のごま味噌焼き ドライカレー うどのきんぴら 中華きゅうり ★もちもちドーナツ			

★は皆さまからいただいたリクエストメニューです！人気メニューが勢ぞろいなのでお楽しみに♪  
※くだものは、りんご、いちご、伊予相等の柑橘類を予定しています

※10日(火)、18日(水)、27日(金)はスクールの夕食を提供いたします。  
※アレルギーの関係で除去してほしいメニューがございましたら、スクールまでご連絡くださいませ。

### 3月 献立 使用食材一覧表

\*料理はそれぞれカップに入れてお弁当箱に詰めておりますが、他の料理と接してまいります。微量摂取でもアレルギー反応が出てしまう場合、その日のご注文はご遠慮ください。  
 \*主食・主菜・準主菜・副菜①・副菜②・デザートは献立表のそれぞれの日の上から順番の献立名が該当します。献立表と合わせてご確認ください。  
 \*常用食材(キャベツ・小松菜・水菜・その他葉物野菜・もやし・ねぎ・玉ねぎ・ニラ・ブロッコリー・かぼちゃ・きゅうり・ピーマン・にんにく・生姜・さつまいも・じゃが芋・こんにゃく・根菜類・海草類・きのこ類)については、食材を追加することがあります。  
 \*魚の使用日には、使用予定の魚に関わらずタラ・サケ・赤魚に変わることがあります。  
 【表記について】  
 \* お弁当にそば、牛肉、ピーナッツ(落花生)、カニ、あわび、いくら、キウイ、くるみ、カシューナッツ、松茸、ゼラチン、マーガリンは使用いたしません。  
 \* 卵Aは20g以上使用(例: 卵とし、卵焼き)、卵Bは5g以下(例: フライ)、卵Cは食材の原材料として使用(例: 切干大根煮のさつま揚げ)、全て完全加熱して提供いたします。  
 \* 醤油の原材料には大豆・小麦を含みます。ソースの原材料にはりんご、レモン、大豆、小麦、トマト、プルーンを含みます。ちくわ、さつま揚げ、はんぺんの原材料には卵を含みます。  
 \*表記上の調味料の他に、醤油、酒、みりん、砂糖、油(揚げ油含む)、オリーブ油、米粉、片栗粉、塩麹、塩、こしょう、酢、ナツメグ、ベーキングパウダーを使用いたします。  
 \*揚げ油は不純物を濾過し、複数回使用します。アレルギー食材一覧表では記載しきれない微量のアレルギー食材が混入する可能性があります。ごく微量でもアレルギー反応が誘発されるお子様のご利用はお控えください。

2日		3日		4日		5日		6日	
主食	米,麦,乾燥梅肉,わかめ,ごま	主食	米,発芽玄米,刻み海苔,ごま	主食	米,麦,かつお節,ごま,カレー粉	主食	米,発芽玄米,ゆかり,ちりめんじゃこ,ごま	主食	米,きび,青のり,ごま
主菜	豚肉,玉ねぎ,醤油,はちみつ,にんにく,生姜,ごま,ごま油	主菜	鶏肉,塩麴,にんにく,生姜	主菜	鶏肉,小麦粉,米粉,抹茶粉,(よもぎ粉)	主菜	鶏挽肉,豚挽肉,玉ねぎ,小麦粉,パン粉,ソース,ケチャップ,(牛乳,卵B,カレー粉)	主菜	サバ,味噌,生姜
準主菜	高野豆腐,醤油,にんにく,生姜,米粉,片栗粉	準主菜	豚挽肉,鶏挽肉,卵A,長ねぎ,醤油,ごま油	準主菜	豚肉,もやし,人参,玉ねぎ,ニラ,干椎茸,醤油,にんにく,ごま油,コチュジャン	準主菜	鶏肉,大根,生姜,醤油	準主菜	豚肉,玉ねぎ,人参,青梗菜,にんにく,生姜,はちみつ,醤油,ごま油,ごま
副菜①	大根,さつま揚げ(卵C),ちくわぶ,突きこんにゃく,醤油	副菜①	ムキエビ,干椎茸,人参,かんぴょう,小松菜,醤油	副菜①	じゃが芋,トマト(缶),ケチャップ,にんにく,ピザチーズ,パセリ粉	副菜①	ひじき,白滝,人参,干椎茸,醤油	副菜①	キャベツ,コーン(缶),バター
副菜②	菜の花,キャベツ,ごま,醤油	副菜②	切干大根,人参,水菜,ごま	副菜②	キャベツ,わかめ,ごま油,ごま,醤油	副菜②	キャベツ,水菜,酢	副菜②	小松菜,もやし,醤油
デザート	米粉,豆乳,ベーキングパウダー,サラダ油,桃缶	デザート	さつま芋,小麦粉,米粉	デザート	りんご,いちご,柑橘	デザート	プチトマト	デザート	小麦粉,豆腐,豆乳,くだもの(柿,柑橘,りんご,いちご)
9日		10日		11日		12日		13日	
主食	米,黒米,ごま	主食	:	主食	米,発芽玄米,ツナ,味噌,ごま,青のり	主食	米,きび,刻み昆布,ごま,醤油	主食	米,麦,ゆかり,ごま
主菜	鶏肉,塩麴,レモン汁,米粉,片栗粉(ゆず,一味)	主菜		主菜	豚挽肉,鶏挽肉,キャベツ,ニラ,餃子の皮(小麦),ごま油,醤油,片栗粉	主菜	鮭,ピザチーズ,塩麴,パセリ	主菜	豚肉,米粉,片栗粉,ケチャップ,醤油,にんにく,ごま油,コチュジャン,ごま
準主菜	豚肉,卵A,白菜,長ねぎ,醤油,(麩)			準主菜	高野豆腐,干椎茸,突きこんにゃく,醤油	準主菜	豚肉,青梗菜,れんこん,にんにく,醤油	準主菜	ムキエビ,玉ねぎ,マカロニ,しめじ,小麦粉,牛乳,ピザチーズ,パン粉(イカ,コーン)
副菜①	れんこん,人参,白滝,にんにく,パセリ			副菜①	キャベツ,人参,ピーマン,オイスターソース,	副菜①	切干大根,小松菜,油揚げ,醤油	副菜①	こんにゃく,人参,味噌
副菜②	切干大根,小松菜,刻み海苔,醤油			副菜②	もやし,水菜,ごま油,醤油,ラー油	副菜②	キャベツ,水菜,ごま,味噌,酢	副菜②	キャベツ,小松菜,醤油
デザート	さつま芋,水あめ,ごま	デザート	副菜①	デザート	プチトマト	デザート	さつま芋,玉ねぎ,人参,小麦粉,米粉,黒糖	デザート	りんご,いちご,柑橘

### 3月 献立 使用食材一覧表

\*料理はそれぞれカップに入れてお弁当箱に詰めておりますが、他の料理と接してしまいます。微量摂取でもアレルギー反応が出てしまう場合、その日のご注文はご遠慮ください。  
 \*主食・主菜・準主菜・副菜①・副菜②・デザートは献立表のそれぞれの日の上から順番の献立名が該当します。献立表と合わせてご確認ください。  
 \*常用食材(キャベツ・小松菜・水菜・その他葉物野菜・もやし・ねぎ・玉ねぎ・ニラ・ブロッコリー・かぼちゃ・きゅうり・ピーマン・にんにく・生薬・さつま芋・じゃが芋・こんにゃく・根菜類・海草類・きのこ類)については、食材を追加することがあります。  
 \*魚の使用日には、使用予定の魚に関わらずタラ・サケ・赤魚に変わることがあります。  
 【表記について】  
 \* お弁当にそば、牛肉、ピーナッツ(落花生)、カニ、あわび、いくら、キウイ、くるみ、カシューナッツ、松茸、ゼラチン、マーガリンは使用いたしません。  
 \* 卵Aは20g以上使用(例:卵とし、卵焼き)、卵Bは5g以下(例:フライ)、卵Cは食材の原材料として使用(例:切干大根煮のさつま揚げ)、全て完全加熱して提供いたします。  
 \* 醤油の原材料には大豆・小麦を含みます。ソースの原材料にはりんご、レモン、大豆、小麦、トマト、ブルーベリーを含みます。ちくわ、さつま揚げ、はんぺんの原材料には卵を含みます。  
 \*表記上の調味料の他に、醤油、酒、みりん、砂糖、油(揚げ油含む)、オリーブ油、米粉、片栗粉、塩麹、塩、こしょう、酢、ナツメグ、ベーキングパウダーを使用いたします。  
 \*揚げ油は不純物を濾過し、複数回使用します。アレルギー食材一覧表では記載しきれない微量のアレルギー食材が混入する可能性があります。ごく微量でもアレルギー反応が誘発されるお子様のご利用はお控えください。

16日		17日		18日		19日		20日	
主食	米,発芽玄米,青のり,ごま	主食	米,きび,たらこ,ごま	主食		主食	米,桜の塩漬,薄口醤油,ごま		
主菜	イカ,生姜,米粉,片栗粉,醤油,ごま	主菜	豚肉,玉ねぎ,生姜,醤油	主菜		主菜	鶏肉,長ねぎ,にんにく,生姜,米粉,片栗粉,ごま油,醤油		
準主菜	鶏肉,トマト(缶),玉ねぎ,にんにく,ケチャップ	準主菜	厚揚げ,ピザチーズ,醤油	準主菜		準主菜	卵A,キャベツ,薄口醤油,チャップ		
副菜①	蓮根,人参,じゃが芋,粉チーズ(卵C)	副菜①	蓮根,人参,青のり	副菜①		副菜①	ピーマン,もやし,ツナ(缶),ごま油,ごま,醤油		
副菜②	春雨,もやし,きゅうり,人参,ごま油,醤油,辛子	副菜②	小松菜,切干大根,ごま,かつお節,醤油	副菜②		副菜②	マカロニ(小麦),きゅうり,人参,玉ねぎ,レモン汁		
デザート	いちご	デザート	米(雑穀),もち米,小豆	デザート		デザート	りんご,いちご,柑橘		
23日		24日		25日		26日		27日	
主食	米,きび,かつお節,ごま	主食	米,発芽玄米,ごま,醤油	主食	米,麦,わかめ,ごま油,ごま	主食	米,発芽玄米,ごま	主食	
主菜	鶏挽肉,豚挽肉,玉ねぎ,パン粉,片栗粉,米粉,ケチャップ,ソース	主菜	鶏肉,醤油,片栗粉	主菜	鶏挽肉,豚挽肉,玉ねぎ,パン粉,片栗粉,米粉,ケチャップ,ソース,ピザチーズ	主菜	さわか(プリ,サワラ),にんにく,生姜,ごま油,醤油,コチュジャン,(味噌),米粉,片栗粉	主菜	
準主菜	鶏肉,厚揚げ,生姜,醤油	準主菜	豚肉,卵A,玉ねぎ,人参,カレー粉	準主菜	豚肉,玉ねぎ,人参,味噌,にんにく	準主菜	豚肉,揚げ中華麺,ニラ,玉ねぎ,ソース,醤油	準主菜	
副菜①	ひじき,突きこんにゃく,人参,干椎茸,ごま油,醤油	副菜①	じゃが芋,米粉,片栗粉	副菜①	刻み昆布,白滝,干椎茸,オイスターソース,ごま油	副菜①	切干大根,突きこんにゃく,干椎茸,小松菜,醤油	副菜①	
副菜②	キャベツ,小松菜,ちりめんじゃこ	副菜②	小松菜,もやし,レモン汁,醤油	副菜②	ブロッコリー,キャベツ,コーン(缶)	副菜②	キャベツ,人参,きゅうり,玉ねぎ,酢	副菜②	
デザート	不知火	デザート	プチトマト	デザート	さつま芋	デザート	米粉,卵B,豆乳,くだもの(いちご,柑橘,りんご,柿はちみつ,レモン)	デザート	
30日		31日							
主食	米,きび,ゆかり,ごま	主食	米,麦,わかめ,ごま						
主菜	鶏肉,小麦粉,片栗粉,ガーリックパウダー,カレー粉,ターメリック,ベーキングパウダー	主菜	サケ,味噌,ごま						
準主菜	豚肉,新玉ねぎ,生姜,醤油	準主菜	鶏挽肉,豚挽肉,玉ねぎ,人参,トマト(缶),マッシュルーム(缶),にんにく,生姜,小麦粉,醤油,ケチャップ,ソース,カレー粉						
副菜①	南瓜,じゃが芋,さつま芋,玉ねぎ,酢	副菜①	うど,白滝,人参,薄口醤油,ごま						
副菜②	キャベツ,もやし,刻み海苔,ごま,ごま油,醤油	副菜②	きゅうり,キャベツ,ごま油,ごま,酢						
デザート	りんご,いちご,柑橘	デザート	小麦粉,豆腐,ベーキングパウダー,豆乳						