

# 3

# 月の献立



通常食

対応食

1日(金)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・さわらの佃煮だれかけ
- ・里芋の煮物
- ・厚揚げのみそ炒め
- ・菜の花のおひたし
- ・ひしもち

4日(月)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・うずら卵の中巻煮
- ・(うずら卵抜き一豚肉増量)
- ・揚げしゅうまい
- ・春雨の炒め物
- ・大根サラダ
- ・和風ドレッシング

5日(火)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・若ごぼうのスパゲティ
- ・大豆ミンチカツ
- ・さつまバター
- ・(バター抜き)
- ・ジュリエンスープ

6日(水)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・豚丼
- ・きびなごフライ
- ・切り干し大根の炒め物
- ・きゅうりのさっぱり漬け

7日(木)

【卒業祝い献立】

- ・米飯
- ・牛乳
- ・ハーベキューチキン
- ・三色ソテー
- ・ジャーマンポテト
- ・ザワークラウト
- ・卒業祝いケーキ
- ・(ケーキ)

通常食

対応食

8日(金)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・さばのピリ辛焼き
- ・金平ごぼう
- ・高野豆腐の念め煮
- ・チンゲンサイの炒め物
- ・新玉ねぎのみそ汁

11日(月)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・ハンバーグ
- ・添え野菜
- ・れんこんのハベロンチーノ
- ・コーンソテー
- ・カレーライス

12日(火)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・ささみチーズフライ
- ・(チーズ抜き)
- ・ポテトのマスタード風味
- ・豚肉とだけのこの炒め物
- ・小松菜のごま和え
- ・豆乳デザート



## 3月の献立から



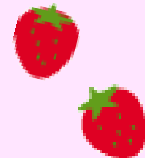
### 1日(金) 菜の花のおひたし

菜の花は、アブラナ科の野菜の若くてやわらかい花茎や葉、つぼみの部分です。特有のほろ苦さがありますが、ゆでると甘味が出ます。春の訪れを感じる野菜の一つです。



### 7日(木) 卒業祝い献立

3年生の卒業をお祝いする献立です。卒業祝いケーキはいちごのソースがのったケーキです。中学校生活を振り返りながら、みんなで仲良く食べてくださいね。



### 5日(火) 若ごぼうのスパゲティ

八尾市の特産物の若ごぼうの登場です。春の訪れを知らせる野菜といわれています。一般に根を食べる普通のごぼうとは異なり、根・軸(葉柄)・葉(葉肉)のすべてを食べることが出来ます。



### 8日(金) 新玉ねぎのみそ汁

通常の玉ねぎは、日持ちをよくするために収穫後に1か月ほど乾燥させますが、新玉ねぎは春に収穫されたものをすぐに出荷されたものです。そのため、皮が薄く、みずみずしくて、やわらかいという特徴があります。甘みも強いので、みそ汁で味わってください。

