

# 3月分のきゅうしょくこんだてひょう(3月1日~3月23日)



ぎゅうにゅう  
牛乳は、からだをつくるあかのなかまです。毎回です。



日 ・ よう	パン・ ごはん き	こんだてのなまえ	お か ず の ざ い り よ う	パン・ ごはん	こんだてのなまえ	おかずのざいりょう			
						き	あか	みどり	
						エネルギーになる	からだをつくる	からだのちゅうしととのえる	
1 ・ 月	こくとうパン	・さけのクリームスパゲッティ ・カリフラワーとコーンのサラダ	(Salmon, cream, spaghetti, cauliflower, corn, etc.)	11 ・ 木	ごはん	・ぶたにくのコチジャンいため ・トック ・もやしのナムル	(Pork, turnips, napa cabbage, etc.)		(Turnips, garlic, leeks, napa cabbage, etc.)
2 ・ 火	ごはん	・いわしのフライ ・みそしる ・きゅうりのあかじそあえ	(Sardines, miso, cucumber, etc.)	12 ・ 金	ごはん	・けいにくのてりやき ・さつまいものみそしる ・きんぴらごぼう	(Chicken, miso, radish, etc.)	(Turnips, turnip greens, turnip root, etc.)	
3 ・ 水	ごくとうパン	・えびとやさいのいためもの ・ちゅうかがゆ ・はっさく	(Shrimp, vegetables, chuka gyu, hattsu, etc.)	15 ・ 月	こくとうパン	・チキンレバーカツ ・ケチャップに ・キャベツときゅうりのサラダ	(Chicken liver, ketchup, cabbage, etc.)	(Tomato, turnips, tomato paste, etc.)	
4 ・ 木	ごはん	・チキンカレーライス ・ピーンズサラダ ・ミニフィッシュ	(Chicken, curry, rice, peas, salad, fish, etc.)	16 ・ 火	ごはん	・にくじやが ・はくさいのゆずふうみ ・とらまめのにもの	(Pork liver, yuzu, tora mame, etc.)	(Turnips, turnip greens, turnip root, etc.)	
5 ・ 金	ごはん	・ぶたにくとやさいのいためもの ・すまじる ・きなこよもぎだんご	(Pork liver, vegetables, sujiru, kinako yomogi dango, etc.)	17 ・ 水	こくとうパン	・けいにくのみそバターソース ・スープに ・デコポン	(Butter, bacon, decopon, etc.)	(Turnips, turnip greens, turnip root, etc.)	
8 ・ 月	おさつパン	・フライドチキン ・カレーシチュード(おうみぎゅう) ・おいわいピクルス ・フルーツゼリー	(Fried chicken, curry, pickles, fruit jelly, etc.)	18 ・ 木	ごはん	・ぶたにくのしょうがやき ・とうふのみそしる ・なのはなのおひたし	(Pork with ginger, tofu miso, nohashin ohitashi, etc.)	(Turnips, turnip greens, turnip root, etc.)	
9 ・ 火	ごはん	・さごしのおろしじょうゆかけ ・ひとくちがんもとさといもの みそに ・れんこんのいためもの	(Sogoshi, orosijyouyu, hito kuchi gan, miso, renkon, etc.)	19 ・ 金	そつ ぎょう し き <b>卒業式</b>			(Children in graduation gowns, flowers, graduation stage, etc.)	
10 ・ 水	コッペパン バター	・とうふのミートグラタン ・おしむぎとやさいのスープに ・デコポン	(Tofu, meat, gratin, oshimugi, vegetables, soup, decopon, etc.)	22 ・ 月	ごはん	・けいにくのチリソースやき ・ちゅうかに ・だいこんのちゅうかあえ	(Bacon with chili, turnips, daikon with chuka aebi, etc.)	(Turnips, turnip greens, turnip root, etc.)	
				23 ・ 火	コッペパン フルーツジャム	・ぶたにくのガーリックやき ・スープ ・サワーソテー	(Bacon with garlic, soup, sautee, etc.)	(Turnips, turnip greens, turnip root, etc.)	