



3月予定献立表



月	火	水	木	金	予約締切
1日☆岩手料理☆	2日	3日	4日	5日	2/19 (金)
ソースあんかけカツ丼 盛岡冷麺風味サラダ 納豆汁 黒がんづき	ごはん, 具沢山卵焼き 茎わかめのきんぴら 大根の和風サラダ キャベツのごま味噌汁 豆乳コーヒープリン	鯖ちらし寿司 蕪のふろふき カルボナーラポテサラ 菜花と卵のすまし汁 三色みるく寒天	ポークカレーライス シーフードサラダ 蕪のスープ 果物(はるみ)	魯肉飯(ルーローハン) 海藻サラダ 大根スープ 南瓜プリン	
エネルギー 954 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 36.4 g 脂質 33.8 g	エネルギー 857 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 34.9 g 脂質 26.6 g	エネルギー 858 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 32.4 g 脂質 28.3 g	エネルギー 879 kcal 食塩相当量 3.5 g たんぱく質 31.8 g 脂質 24.2 g	エネルギー 920 kcal 食塩相当量 3.4 g たんぱく質 36.0 g 脂質 32.4 g	
8日	9日	10日	11日	12日	2/26 (金)
鰯の蒲焼き丼 せりのりサラダ 豚汁 果物(ネーブル)	二色トースト (ガーリック・じゃこ海苔チ) トマトポークシチュー ビーンズサラダ フルーツヨーグルト	ごはん 鮭のバジル唐揚げ 切干ナポリタン, ごぼうサラダ 豆のカレースープ 果物(ゴールデンキウイ)	鶏ごぼうピラフ じゃがベーチデミ 豆乳チゲ風スープ フルーツポンチ	ごはん, いかなごのくぎ煮 豆腐のうま煮 クルミ和え 長芋の味噌汁 かりんとう饅頭	
エネルギー 861 kcal 食塩相当量 2.5 g たんぱく質 33.6 g 脂質 27.5 g	エネルギー 884 kcal 食塩相当量 3.3 g たんぱく質 33.7 g 脂質 34.3 g	エネルギー 852 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 35.2 g 脂質 26.6 g	エネルギー 894 kcal 食塩相当量 3.4 g たんぱく質 31.6 g 脂質 27.9 g	エネルギー 855 kcal 食塩相当量 4.0 g たんぱく質 34.9 g 脂質 24.4 g	
15日	16日	17日	18日★スリ兰卡料理★	19日	3/5 (金)
高野豆腐の鶏そぼろ丼 ごまだれ春雨サラダ 豚じゃが味噌汁 ミルクわらびもち	ミートソーススパゲッティ ブロッコリーツナサラダ レタススープ タピオカミルクティープリン	ごはん 豚肉の塩あんかけ 大豆の五目磯煮 うどとトマトの酢味噌和え 蕪の味噌汁, 果物(いちご)	クミンライス ククルマスカリヤ&パリッパ(チン&豆カレー) カトウレット(鯖入りコロッケ) オニオンサンボール(サラダ) ワタラッパン(ココナッツプリン)	ごはん 魚の酢豚風 豆腐のせ中華サラダ 中華風コーンスープ 杏仁フルーツ	
エネルギー 893 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 35.6 g 脂質 27.4 g	エネルギー 863 kcal 食塩相当量 3.4 g たんぱく質 35.1 g 脂質 30.1 g	エネルギー 801 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 34.3 g 脂質 28.4 g	エネルギー 949 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 33.6 g 脂質 31.9 g	エネルギー 872 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 32.8 g 脂質 29.3 g	
22日	23日	24日	25日		3/12 (金)
ごはん 鯖の田楽焼き 大根のきんぴら 長芋ときゅうりの酢の物 沢煮椀, ティラミス	A: あんかけ焼きそば B: ソース焼きそば 切干大根ナムル 豆腐のスープ 文旦ゼリー	ごはん ししゃもの油淋ソース 麻婆春雨炒め, 野菜の練ごま和え あさりのスープ 牛乳寒天フルーツのせ	山菜ご飯 鶏団子桜餅見立て キャベツと卵の炒め物 菜花の芥子味噌がけ 若布のすり流し汁, 抹茶プリン		
エネルギー 886 kcal 食塩相当量 2.5 g たんぱく質 34.1 g 脂質 30.6 g	エネルギー 747 kcal 食塩相当量 3.9 g たんぱく質 30.4 g 脂質 21.2 g	エネルギー 876 kcal 食塩相当量 3.4 g たんぱく質 30.3 g 脂質 29.1 g	エネルギー 846 kcal 食塩相当量 3.7 g たんぱく質 33.5 g 脂質 27.9 g		

☆1日 岩手料理☆

【ソースあんかけカツ丼】【盛岡冷麺】【納豆汁】【がんづき】

- *【ソースあんかけカツ丼】には、魚介だしと中農ソースを使った、甘酸っぱいあんがかけられています。
- *【納豆汁】は、すり潰した納豆の他に、きのこ・わらび・高菜漬け・豆腐などが入った、雪国自慢の体があたたまる郷土料理です。
- *黒糖蒸しケーキのような【がんづき】は、鳥の「雁(ガン)」が名前の由来です。表面にはごまとくるみを散りばめ、隠し味には味噌を使います。

★18日 スリ兰卡料理★

【スリ兰卡カレー】【カトウレット】【サンボール】【ワタラッパン】

- *スリ兰卡料理にはココナッツを多用するのが特徴で、カレー2種どちらにも使います。【ククルマスカリヤ】はチキンカレー、【パリッパ】はレンズ豆のポタージュのようなカレーです。スリ兰卡は手食文化の国で、カレーやおかずを指でよく混ぜて食べるそうです。給食でもサラダやコロッケを混ぜて、好みの味を見つけてみてください。
- *コロッケのような料理【カトウレット】は、島国スリ兰卡ならではの魚肉が入ります。給食では鯖を使う予定です。
- *【ワタラッパン】はココナッツミルクと黒糖のようなヤシ蜜を使った濃厚なプリンです。