

平成29年度 献立予定表

3月



米沢市立三沢西部小学校

		おもに体をつくるもの	おもに力や熱のもとになる	おもに体の調子を整える	☆材料の都合により、献立を 変更することがあります。 ☆栄養量は児童1人一回 あたりの基準量に基づいた ものです。 エネルギー：640kcal たんぱく質： 24g	
<p>ひとくち 一口メモ</p>		<p>肉類・魚類・卵類 大豆・大豆製品 小魚・海藻・牛乳</p>	<p>こく類・いも類・油脂類 砂糖類・しゅじつ類</p>	<p>色のうすい野菜 色のこい野菜・くだもの</p>		
<p>献立名</p>						
木	<p>白身魚のみそマヨネーズ 野菜ソテー わかめスープ ジャム</p>	<p>牛乳 白身魚 みそ ベーコン わかめ</p>	<p>パン マヨネーズ 油 ジャム</p>	<p>玉ねぎ コーン パセリ キャベツ 人参 さやいんげん もやし 干し椎茸 万能ねぎ</p>	<p>3月3日は ひなまつり</p> <p>ひな祭りは女の子の成長 や幸福を願う行事で、雛人 形と共に桃の花やひなあ られ、ひし餅、白酒などを飾 ります。もともとは古代中 国の風習で、身のけがれや 不幸を人形に移し、川に流 して厄を払っていたものが 日本に伝わりました。</p> 	
金	<p>ちらし寿司 おひたし あさりのみそ汁 ひなあられ</p>	<p>牛乳 えび 油揚げ のり 卵 あさり 豆腐 みそ</p>	<p>ごはん 砂糖 油 あられ</p>	<p>かんぴょう 枝豆 たけのこ 人参 干し椎茸 アスパラ菜 キャベツ 三つ葉</p>		
月	<p>厚焼玉子 じゃこの和え物 臭たくさん汁 味付けのり</p>	<p>牛乳 卵 ちりめん 油揚げ みそ のり</p>	<p>ごはん ごま油 ごま じゃが芋</p>	<p>キャベツ きゅうり 人参 小松菜 ごぼう</p>		
火	<p>やまがた子ども食育スローガン：山形の豊かな食材を知ろう。食育の日献立「豚肉」「青焔豆」を使っています。</p>					
火	<p>チャーハン 青菜のスープ デザート フライドチキン 海藻サラダ 果物</p>	<p>6年生バイキング給食！！！！</p> 				
水	<p>カツカレー フルーツポンチ 福神漬け</p>	<p>牛乳 豚肉 卵</p>	<p>ごはん 小麦粉 パン粉 油 バター カレールウ</p>	<p>玉ねぎ 人参 グリンピース にんにく りんご 桃 バナナ ラ・フランス 大根 きゅうり</p>		
木	<p>えびといかのチリソース グリーンポテト 野菜スープ</p>	<p>牛乳 えび いか</p>	<p>パン 油 砂糖 でんぷ ん じゃが芋</p>	<p>玉ねぎ 生姜 にんにく ねぎ パセリ キャベツ 人参 マッシュルーム セロリ</p>		
金	<p>さわらの竜田揚げ ひじき煮 ごまキムチ汁 果物</p>	<p>牛乳 さわら 芽ひじき 竹輪 青焔豆 豚肉 豆腐 みそ</p>	<p>ごはん でんぷん 油 ごま</p>	<p>ごぼう 人参 こんにやく ねぎ 大根 白菜 果物</p>		
月	<p>ししゃもフライ カレー金平 みそ汁</p>	<p>牛乳 ししゃも 豚肉 生揚げ みそ</p>	<p>ごはん 小麦粉 パン粉 油 砂糖</p>	<p>ごぼう 人参 こんにやく 小松菜 えのき</p>		
火	<p>肉丼 みそ汁 ヨーグルト</p>	<p>牛乳 肉 油揚げ 打ち豆 みそ ヨーグル ト</p>	<p>ごはん 砂糖</p>	<p>玉ねぎ 人参 こんにやく グリンピース 生姜 大根</p>		
水	<p>鶏の唐揚げ 磯辺和え なめこ汁</p>	<p>牛乳 鶏肉 のり 豆腐 みそ</p>	<p>ごはん でんぷん 油</p>	<p>ほうれん草 (アスパラ菜) 人参 きゅうり キャベツ なめこ ねぎ</p>		
木	<p>白いんげん豆のシチュー ドレッシングサラダ 果物</p>	<p>牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム 白いんげん豆</p>	<p>パン じゃが芋 油 バター 小麦粉</p>	<p>玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり コーン 果物</p>		
金	<p>鮭の塩焼き 菜の花和え すまし汁 デザート</p>	<p>牛乳 鮭 卵 豆腐 なると 小豆</p>	<p>ごはん 油 ごま</p>	<p>アスパラ菜 キャベツ きゅうり 人参 干し椎茸 みつ葉</p>		

ちさんちしょう
地産地消コーナー

アスパラ菜

アスパラ菜は2月～4月が旬の
菜の花の仲間です。なぜ菜の花の
仲間なのに、アスパラという名前
が使われているのでしょうか・・・
それは、食べたときの歯ごたえと
甘い風味がアスパラガスとよく似
ていることからだそうです。アス
パラ菜はもともと、中国野菜のひ
とつですが、中国語の名前だと
ちょっとなじみにくいことも関係
しているようです。このアスパ
ラ菜、アクが少なくほのかな甘みも
あるのでさまざまな料理によく合
います。

