

# ラポルトインターナショナルスクール 3月献立表

ひにち	こんだて	赤(あか)	緑(みどり)	黄(き)	調味料 等
		おもに体をつくるものになる食品	おもに体の調子を整えるものになる食品	おもにエネルギーのものになる食品	
3(月)	はなやかごはん		7種野菜のふりかけ	胚芽米	
	さばのみそに	鯖・味噌			生姜
	ひじきとかぼちゃのにつけ	油揚げ・竹輪	ひじき・いんげん・南瓜・玉葱		
	すいもの		季節の野菜		
4(水)	みーとずばげっていー	豚肉・大豆ミート・味噌	人参・トマト缶・玉葱・マッシュルーム	米粉麺・片栗粉	コンソメ・ソース・クチャップ・にんにく
	ふらいどぼと			じゃが芋	
	こんそめすーぶ		パセリ・季節の野菜		コンソメ・こしょう
5(水)	やさいたっぷりふたどん	豚肉	人参・青菜・玉葱・しめじ	片栗粉・ごま油	生姜・にんにく・中華味
	がんものふくめに(ながいも・ごまいり)	がんも(長芋・胡麻)			
	みそしる	味噌	季節の野菜		
6(木)	とりのからあげ	鶏肉		片栗粉	生姜・にんにく
	やさいのこーんどれっしんくあえ		人参・ブロッコリー・青菜・コーン	コーンドレッシング	こしょう
	こんそめすーぶ		人参・パセリ・玉葱・えのき		コンソメ・こしょう
7(金)	さわらのたるたるやき	鯖・味噌	人参・玉葱	マヨドレ	
	にくじゃが	豚肉	人参・いんげん・玉葱	じゃが芋・こんにゃく	
	みそしる	味噌	季節の野菜		
10(月)	とりのまーまれーどやき	鶏肉			マーマレード
	ぼーくびーんず	豚肉・大豆	人参・トマト缶・玉葱	じゃが芋・片栗粉	クチャップ・生姜・にんにく・コンソメ
	みそしる	味噌	季節の野菜		
11(火)	あじのたつたあげ	鰯		片栗粉	生姜
	はるさめちゅうかさらだ	ツナ	人参・青菜・きくらげ	春雨・ごま油	米酢
	わかめすーぶ		わかめ・季節の野菜		中華味・こしょう
12(水)	かれーらいす	豚肉	人参・玉葱	じゃが芋・カレールー	コンソメ・生姜・にんにく
	れんこんふらい		蓮根		
	こんそめすーぶ		パセリ・季節の野菜		コンソメ・こしょう
13(木)	やさいはんばーぐ とまとそーすがけ	豚肉・大豆ミート・味噌	ブロッコリー・人参・トマト缶・玉葱・しめじ	片栗粉	アツメグ・にんにく・生姜・こしょう・コンソメ・クチャップ
	まめまめさらだ	ツナ・大豆	人参・青菜・枝豆・コーン		コンソメ
	こんそめすーぶ		パセリ・季節の野菜		コンソメ・こしょう
14(金)	かるしうむごはん(ごまいり)	鰯粉	葉大根・大根葉	胚芽米・胡麻	
	あつあげのにくみそがけ	厚揚げ・豚肉・大豆ミート・味噌	玉葱・えのき	片栗粉	
	こうやどうふのそぼろあん	鶏肉・高野豆腐	人参・いんげん・しめじ	片栗粉	
	すいもの		季節の野菜		
17(月)	さわらのきゅうやき(ごまいり)	鯖・味噌		胡麻	
	きりほしだいこんのにつけ	油揚げ	人参・いんげん・切干大根		
	とんじる	豚肉・味噌	季節の野菜		
18(火)	ちきんのばーべきゅーそーす	鶏肉			クチャップ・コンソメ・生姜・にんにく
	あおなごまあえ		人参・青菜・切干大根	胡麻	
	みそしる	味噌	季節の野菜		
19(水)	のりしおからあげ	鶏肉	青粉	片栗粉	中華味
	ぼてとさらだ		ブロッコリー・人参・パセリ・コーン	じゃが芋・マヨドレ	こしょう
	そつえんでざーと		黄桃缶・みかん缶・いちご	豆乳杏仁	
20(木)	<b>春分の日</b>				
21(金)	<b>2学期終了</b>				
	あかうおのにつけ	赤魚			生姜
	とりとごぼうのもの	鶏肉	人参・いんげん・大根・牛蒡	こんにゃく・片栗粉	
	みそしる	味噌	季節の野菜		
<b>はるやすみ(～4/6)</b>					

※旬の食材を使用しておりますので、メニューが変更する場合がございます。ご了承いただくと幸いです。

※砂糖・みりん・酒・塩・醤油の表記は省略しております。

☆青菜は、キャベツ、白菜、小松菜、ほうれん草、水菜を含みます。

🍷 このマークの日はスプーンを持参してください。

※マヨドレ=卵を使用していないアレルギー対応のマヨネーズです。

☆魚は、ホキ・鱈・カレイのいずれかとなります。

※主食の表記が無い日は【胚芽米ごはん】となります。

