

# 3 月 分 献 立 表



注：下記献立内容は、食材の都合により変更する場合があります。

(付)は付け合せの事です。

勝山学園

月	火	水	木	金	土
	1 ご飯 豚骨ラーメン 多菜包子 ジュース	2 ご飯 魚のホイル焼き 南瓜の煮物 味噌汁	3 押し寿司 揚げ物 ほうれん草と竹輪の胡麻和え すまし汁 あられ	4 ご飯 和風ハンバーグ 切干大根の煮物 味噌汁	5 イングリッシュマフィン メロンパン 野菜サラダ コンソメスープ
	928 キロカロリー	606 キロカロリー	701 キロカロリー	683 キロカロリー	511 キロカロリー
7 ご飯 かに玉あんかけ 小松菜のオイスター炒め 味噌汁	8 味ご飯 丸天うどん 野菜の天ぷら 果物	9 ご飯 魚の磯辺揚げ 春雨の酢の物 味噌汁	10 ご飯 竹輪のはさみ揚げ 五目大豆 すまし汁	11 チキンタルタル丼 さつま芋のピーナッツ和え 味噌汁	12 ご飯 揚げシュウマイチリソースかけ 白菜とベーコンの煮物 味噌汁
652 キロカロリー	900 キロカロリー	672 キロカロリー	933 キロカロリー	1005 キロカロリー	742 キロカロリー
14 ハヤシライス ベーコンポテト焼き 野菜サラダ	15 ご飯 焼き魚 厚揚げと卵の煮物 そうめん汁	16 ご飯 蓮根のはさみ揚げ 胡瓜とわかめの酢の物 味噌汁	17 ご飯 かき揚げそば 高野豆腐煮 果物	18 ご飯 豚肉のハニーマスタード焼き スパゲティサラダ 味噌汁	19 和風きのこスパゲティ ポーチドエッグ コンソメスープ コーヒー牛乳
1042 キロカロリー	815 キロカロリー	718 キロカロリー	944 キロカロリー	780 キロカロリー	533 キロカロリー
21 <b>春分の日</b>	22 炊き込みピラフ マカロニグラタン ポタージュスープ 果物	23 ご飯 鶏の唐揚げ ポテトサラダ 味噌汁	24 ご飯 さばの味噌煮 金平牛蒡 もずく汁	25 豚丼 ビーンズサラダ 味噌汁 ジュース	26 ご飯 カレーうどん フルーツヨーグルト
	689 キロカロリー	894 キロカロリー	736 キロカロリー	1007 キロカロリー	927 キロカロリー
28 ご飯 鶏肉の南蛮漬け 突きコンニャクの金平 味噌汁	29 ご飯 豚肉の生姜炒め くらげと胡瓜の中華和え ワカメスープ	30 ご飯 魚のピリ辛焼き 刻み昆布の煮物 豚汁 果物	31 ご飯 すき焼き風煮 青梗菜とツナの和え物 すまし汁		
729 キロカロリー	694 キロカロリー	801 キロカロリー	826 キロカロリー		

## 春の食材・春キャベツについて

キャベツは1年中購入することができますが、3月～5月頃出回るものは「春キャベツ」「新キャベツ」といいます。この「春キャベツ」は葉が柔らかく水分が多く含まれています。そして、ビタミンCを多く含みます。ビタミンCは熱に弱いので、しっかり加熱するよりサラダのように生で食べる、さらに水に溶けやすい性質を持つため、切った後は水にさらしすぎないなど栄養を逃さないポイントです。加熱する場合は、鍋で湯がくよりも電子レンジで加熱する方がビタミンCの損失が少ないといわれています。また、選ぶ際は葉の巻きが緩く、大きさの割に軽いものを選ぶとよいでしょう。

