

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 散らし寿司 揚げ物 ほうれん草の胡麻和え 清まし汁 ひなあられ	2 休み
				773 キロカロリー	
4 ご飯 かに玉あんかけ 小松菜のオイスター炒め 味噌汁	5 ご飯 豚骨ラーメン シュウマイ 牛乳	6 ご飯 魚の竜田揚げ 春雨の酢の物 味噌汁	7 ご飯 竹輪のはさみ揚げ 白滝の真砂炒め すまし汁	8 豚丼 ワカメと山芋のサラダ 味噌汁 果物	9 休み
619 キロカロリー	938 キロカロリー	790 キロカロリー	607 キロカロリー	794 キロカロリー	
11 カレーライス 揚げ物 野菜サラダ ジュース	12 ご飯 焼き魚 厚揚げと卵の煮物 団子汁	13 ご飯 麻婆豆腐 にら饅頭 生姜スープ	14 ご飯 豚肉の野菜巻き スパゲティサラダ 味噌汁	15 ご飯(わかめ) かけそば 野菜の天ぷら 果物	16 保護者会総会
977 キロカロリー	850 キロカロリー	670 キロカロリー	915 キロカロリー	730 キロカロリー	
18 食パン 和風スパゲティ 揚げ物 コーンスープ	19 ご飯 鶏の唐揚げ マカロニサラダ 味噌汁 ジュース	20 春分の日	21 ご飯 魚のピリ辛焼き 突きコンニャクの金平 豚汁 果物	22 ご飯 豚肉の生姜焼 くらげと胡瓜の中華和え 味噌汁	23 休み
978 キロカロリー	741 キロカロリー		757 キロカロリー	637 キロカロリー	
25 ご飯 油淋鶏 南瓜の煮物 味噌汁	26 ご飯 ちゃんぽん はんぺんチーズ デザート	27 ご飯 サワラの西京焼き 金平ごぼう もずく汁 牛乳	28 ご飯 すき焼き風煮 ほうれん草の磯辺和え 味噌汁	29 ご飯 ロールキャベツ 切干大根の煮物 胡麻団子	30 休み
696 キロカロリー	860 キロカロリー	668 キロカロリー	675 キロカロリー	790 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の方がビタミン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。

