

月	火	水	木	金
<p>1 ごはん・牛乳 とり肉のから揚げ 千草和え じゃがいものみそ汁</p> 	<p>2 赤飯・牛乳 サワラの白みそだれ 菜の花サラダ 沢煮椀・すだちゼリー</p> 	<p>3 ちらしずし・牛乳 玉ねぎコロッケ 水菜のおひたし とうふの赤だし汁・ひなあられ</p> 	<p>4 小パン・牛乳 スパゲティナポリタン フィレオチキン ドレッシングサラダ</p> 	<p>5 ごはん・牛乳 丹波篠山牛のすき焼き 焼きシシャモ 小松菜とたくあんのごま和え</p> 
<p>8 カレーライス・牛乳 (麦ごはん) ゆで卵 パインサラダ</p> 	<p>9 ごはん・牛乳 とり肉のスタミナ焼き ポテトサラダ えのきのすまし汁</p> 	<p>10 わかめごはん・牛乳 きつねうどん 大豆と野菜のかき揚げ いちご</p> 	<p>11 パン・牛乳 クリームシチュー スティックドック れんこんサラダ</p> 	<p>12 黒豆ずし・牛乳 サバの塩焼き ほうれん草ともやしのおひたし かきたま汁・みかんゼリー</p> 
<p>15 ごはん・牛乳 肉豆腐 手作りひじきふりかけ 切り干し大根のハリハリ漬け</p> 	<p>16 ごはん・牛乳 揚げぎょうざ 豚肉とキムチの炒め物 中華風コーンスープ</p> 	<p>17 ごはん・牛乳 そばろ煮 玉ねぎのすり身焼き こんにゃくとわかめの酢みそ和え</p> 	<p>18 パン・牛乳 ミネストローネ チキンウインナー 大根サラダ・清見オレンジ</p> 	<p>19 ごはん・牛乳 ミンチカツカレー風味 茎わかめの炒め煮 呉汁</p> 
<p>22 麦ごはん・牛乳 マーボー豆腐 蒸しエビシュウマイ チンゲン菜の中華和え</p> 	<p>23 ごはん・牛乳 イワシのアングレース ごぼうサラダ 野菜スープ</p> 			



《3月の地元野菜》
 ・米 ・青ねぎ
 ・水菜 ・黒大豆
 ・ほうれん草
 ・丹波大納言小豆

