

月	火	水	木	金
	1 カレーライス・牛乳 (麦ごはん) ゆでたまご パインサラダ	2 ちらしずし・牛乳 淡路たまねぎコロッケ 水菜と白菜のおひたし とうふの赤だし汁・ひなあられ	3 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	4 赤飯・牛乳 エビフライ 菜の花サラダ 沢煮椀・さくらゼリー
				
7 ごはん・牛乳 とり肉のから揚げ ポテトサラダ 黒豆みそのみそ汁	8 ごはん・牛乳 マーボーどうふ しゅうまい もやしのナムル	9 ゆかりごはん・牛乳 きつねうどん 大豆とごぼうのかき揚げ いちご	10 パン・牛乳 ホキのマリネ チンゲン菜とコーンのソテー 白菜スープ・いちごジャム	11 親子どんぶり・牛乳 (麦ごはん) 野菜ナゲット 切り干し大根のはりはり漬け
				
14 ごはん・牛乳 焼きメンチカツ 大根と水菜のサラダ クリームスープ	15 黒豆ずし・牛乳 サバの塩焼き ほうれん草ともやしのごま和え かきたま汁・青いりんごのゼリー	16 ごはん・牛乳 肉どうふ 淡路たまねぎのすり身焼き 油揚げとわけぎのぬた和え・いちご	17 カット丸パン・牛乳 パティハンバーグ チーズサラダ ポテトスープ・清見オレンジ	18 ごはん・牛乳 サワらのねぎソース きんぴらごぼう 大根のみそ汁
				
21 春分の日	22 ごはん・牛乳 ミートボールのケチャップ和え ひじきの酢の物 ワンタンスープ	23 ごはん・牛乳 イワシのアングレース ごぼうサラダ わかめのみそ汁		
				



《 今月の地元食材 》

- ・水菜
- ・青ねぎ
- ・ほうれん草
- ・小松菜
- ・丹波黒大豆
- ・丹波大納言小豆