

3月



月	火	水	木	金
3 ちらしずし・牛乳 淡路たまねぎコロッケ 小松菜と白菜のおひたし タイのうしお汁・ひなあられ	4 ビビンバ・牛乳 (ごはん) (焼き肉・子大豆もやしのナムル) わかめスープ	5 ごはん・牛乳 たまごとし煮 手作りひじきふりかけ 白菜の甘酢和え	6 キャロットパン・牛乳 スープスパゲティ フィレオチキン ドレッシングサラダ・いちご	7 赤飯・牛乳 エビフライ キャベツとコーンのサラダ とうふのみそ汁・いちごクレープ
10 カレーライス・牛乳 (玄米入りごはん) プレーンオムレツ ほうれん草のアーモンド和え	11 黒豆ずし・牛乳 タイの塩焼き 水菜と白菜のごま和え ぶた汁・豆乳プリンタルト	12 わかめごはん・牛乳 きつねうどん 菜の花とエビのかき揚げ いちご	13 パン・牛乳 スティックドック 粉ふきいも・豆苗のスープ フルーツ白玉(小中)・フルーツポンチ(幼)	14 ごはん・牛乳 マーボーどうふ コーンしゅうまい 中華サラダ
17 玄米入りごはん・牛乳 サケのちゃんちゃん焼き (焼きザケ・野菜炒め) だんご汁・清見オレンジ	18 黒豆の炊き込みごはん・牛乳 とりつくね ポテトサラダ ぼたん汁	19 ごはん・牛乳 そばろ煮 焼きシシャモ 油揚げとわけぎのぬた和え	20 春分の日	21 ごはん・牛乳 タコのから揚げ わかめとこんにゃくのサラダ 呉汁・日向夏みかん

《今月の地元食材》

- ・にんじん ・青ねぎ ・丹波黒大豆
- ・丹波大納言小豆 ・玄米 ・いちご
- ・丹波篠山産コシヒカリ
(農都のめぐみ米)

