



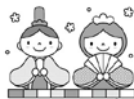
# 3月の献立表



なかよし給食センター  
 那覇市古波羅3-3-15  
 TEL:098-835-9501  
 FAX:098-835-9488

2018年3月 (3品 産地限定)

	献立名	食品名			手作りおやつ (50円)
		かや体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える	
3月1日(木)	鶏肉と野菜の芋煮 ブロッコリーとひじきのサラダ パンプキンチーズ 葉野菜のみそ汁 雑穀米	さつまいも  米、麦、黒米、きび	鶏肉 ツナ(マグロ) チーズ(乳) 油揚げ、味噌(大豆)	ズッキーニ、パプリカ、ナス、玉ねぎ、人参 ブロッコリー、ひじき、人参、キャベツ、レッドキドニー かぼちゃ、玉ねぎ、しめじ、えのき ほうれん草、人参、キャベツ	ひらやーちー 小麦、魚
3月2日(金) (ひな祭りメニュー)	ちらし寿司 ポテトサラダ チキンナゲット わかめと麩のお吸い物 酢飯 ひなあられ	白ゴマ じゃがいも、マヨネーズ(卵) 小麦粉 麩(小麦) 米 米	卵 ハム(乳) 鶏肉(乳、卵)	人参、しいたけ、ごぼう、いんげん、刻みのり 人参、玉ねぎ、きゅうり、コーン わかめ、万能ねぎ	ひな祭りケーキ 小麦、大豆、乳、卵
3月3日(土) (ひな祭り)	五色ぞぼろ ひじきとツナサラダ ちくわの磯辺揚げ お味噌汁 白米	小麦粉 米	鶏ミンチ、卵 ツナ(マグロ) チーズ(乳) ちくわ(魚、卵) 味噌(大豆)	玉ねぎ、コーン、ほうれん草 ひじき、枝豆、キャベツ、人参 季節の野菜	クッキー 小麦、大豆、乳、卵
3月5日(月)	デミハンバーグ コールスロー ブロッコリーとベーコン炒め オニオンスープ 白米	小麦 マヨネーズ(卵) 米	牛、鶏(乳) ベーコン(乳、卵)	玉ねぎ、しめじ、グリーンピース キャベツ、人参、コーン ブロッコリー、えのき、人参 玉ねぎ、パセリ	クリームパン 小麦、大豆、乳、卵
3月6日(火)	白身魚と野菜煮 わかめときゅうりの和え物 クワイリチー 大根のみそ汁 麦ごはん 果物	片栗粉 ゴマ 米、麦	魚(白身) カニカマ(卵) 豚肉 味噌(大豆)	人参、玉ねぎ、えのき、しめじ、ピーマン わかめ、きゅうり、コーン 昆布、人参、干切大根、こんにゃく、万能ネギ 大根、人参、万能ネギ	ほうれん草ドーナツ 小麦、卵、乳、大豆
3月7日(水)	豚肉と根菜のみそ煮 白和え フィッシュフライ 卵のみそ汁 ひじきごはん	さつまいも 小麦粉、パン粉 米、白ゴマ	豚肉、味噌(大豆) 豆腐、味噌(大豆) 魚(白身、卵) 味噌(大豆)、卵	人参、玉ねぎ、ごぼう、万能ネギ 人参、こんにゃく、ほうれん草 玉ねぎ、人参、ニラ ひじき	黒糖ちんすこう 小麦
3月8日(木)	チキンカレー おからサラダ 大根と人参のベーコン炒め キャベツのコンソメスープ 白米 果物	小麦粉 じゃが芋、マヨネーズ(卵) 米	鶏肉、スキムミルク(乳) カニカマ(卵) 豚肉 味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、コーン キャベツ、人参、玉ねぎ、枝豆 大根、人参、玉ねぎ、ニラ キャベツ、えのき、玉ねぎ、パセリ	ヨーグルトケーキ 小麦、乳、大豆、卵
3月9日(金) (うちなーメニュー)	ひーちゃんぶるー シークワーサーなます 納豆 そーめん汁(味噌) 雑穀米	麩(小麦)、ゴマ 麵(小麦) 米、麦、黒米、きび	豚肉、卵 豆(大豆) 味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ニラ 大根、人参、きゅうり 万能ネギ	アセロラゼリー アセロラジュース
3月10日(土)	ソーセージの洋風ポトフ ブロッコリーサラダ テリーヌ 野菜スープ しそごはん 果物	じゃが芋 白ゴマ 米	ソーセージ(乳) ツナ(マグロ)、チーズ(乳) カニカマ(卵)	人参、玉ねぎ、大根、キャベツ、パセリ ブロッコリー、コーン、パプリカ、キャベツ オクラ、人参 季節の野菜 しそ	紅芋サターアンダギー 小麦、乳、卵、大豆
3月12日(月)	回鍋肉 春雨サラダ 中華風ポパイ炒め わかめと卵の中華スープ きびごはん 果物	片栗粉 春雨、白ゴマ 白ゴマ 米、きび	豚肉、味噌(大豆) カニカマ(卵) ソーセージ(乳) 卵	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン、ヤングコーン キャベツ、人参、きゅうり ほうれん草、玉ねぎ、人参、えのき、コーン わかめ、玉ねぎ	ジャムサンド 小麦、大豆
3月13日(火)	肉じゃが ヘルシーサラダ 干切大根煮 アーサの味噌汁 雑穀米	じゃが芋 ゴマ 米、麦、黒米、きび	豚肉 豆腐(大豆)、ツナ(マグロ) ポークランチョンミート(乳)	玉ねぎ、人参、こんにゃく、インゲン キャベツ、人参、枝豆、ひじき 人参、大根、干切大根、万能ネギ アーサ、万能ネギ	スコーン 小麦、大豆、乳
3月14日(水) (ホワイトデー)	パンプキンシチュー ブロッコリーの洋風サラダ マカロニボリタン 肉だんご パン 果物	小麦粉 マカロニ(小麦) 片栗粉 パン(小麦)	鶏肉 チーズ(乳) チーズ(乳) 鶏肉【乳、卵】	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、えのき、枝豆 ブロッコリー、人参、キャベツ、コーン 玉ねぎ、ピーマン、人参	パウンドケーキ 小麦、大豆、乳、卵
3月15日(木)	豚肉と春雨炒め ハンパンスーサラダ しゅうまい コンソープ 麦ごはん	春雨、白ゴマ 白ゴマ 小麦粉 片栗粉 米、麦	豚肉 鶏ささみ、味噌(大豆) 鶏肉(乳)、大豆	玉ねぎ、人参、キャベツ、しいたけ、ニラ キャベツ、きゅうり、トマト、もやし コーン、玉ねぎ、万能ネギ	味噌クッキー 小麦、大豆、乳



# 3月の献立表



なこよし給食センター  
 那覇市古波羅3-3-15  
 TEL:098-835-9501  
 FAX:098-835-9488

2018年3月 (3品 産地限定)

	献立名	食品名			手作りおやつ (50円)
		力や体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの臓器を整える	
3月16日(金)	カラフルもずく煮 和風サラダ 人参しりしり 豚汁 雑穀米 果物	片栗粉 ゴマ	鶏ミンチ ツナ(マグロ) 卵 豚肉、味噌(大豆)	もずく、人参、玉ねぎ、パプリカ、ピーマン、コーン キャベツ、人参、ほうれん草、カットマト 人参 大根、人参、ごぼう、コンニャク、しめじ、万能ネギ	アガラサー
		じゃが芋 米、麦、黒米、きび			小麦、大豆
3月17日(土)	マーボー豆腐 わかめとカニカマ和え チヂミ 中華スープ 白米 果物	片栗粉 白ゴマ 小麦粉	豚ミンチ、豆腐(大豆) カニカマ(卵) 卵、イカ、タコ	人参、玉ねぎ、ニラ わかめ、玉ねぎ、きゅうり 人参、玉ねぎ、ニラ 季節の野菜	にんじんのホットケーキ
		米			小麦、大豆、乳、卵
3月19日(月)	おろしハンバーグ ひじきのマヨサラダ ハワイヤ炒め わかめのみそ汁 麦ごはん	マヨネーズ(卵) 白ゴマ	牛、鶏(乳) 鶏ささみ ツナ(マグロ) 味噌(大豆)	大根おろし、万能ネギ ひじき、人参、キャベツ、枝豆 ハワイヤ、人参、ニラ わかめ、玉ねぎ、えのき	ココアプリン
		麺(小麦) 米、麦			牛乳
3月20日(火) (うちなーメニュー)	野菜そば もずく酢 揚げ出し豆腐 麺 そばだし プリン	片栗粉 麺(小麦)	豚肉 カニカマ(卵) 豆腐(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ もずく、きゅうり、コーン 大根おろし、万能ネギ	きなこドーナツ
					小麦、大豆、卵、乳
3月21日(水) 春分の日	☆☆祝 日☆☆				
3月22日(木)	野菜たっぷり生姜焼き 大根とおくらサラダ ひじき煮 南瓜のみそ汁 雑穀米 果物		豚肉 花がとお(魚) 油揚げ、大豆水煮(大豆) 味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、パプリカ、しめじ、ニラ 大根、オクラ、コーン ひじき、人参、こんにゃく、枝豆 かぼちゃ、玉ねぎ、えのき、ほうれん草	チョコパン
		米、麦、黒米、きび			小麦、大豆、乳、卵
3月23日(金)	ハヤシライス マカロニサラダ ソーセージとベジタブル炒め ミネストローネ 白米	小麦粉 マカロニ(小麦) マヨネーズ(卵)	牛肉 ツナ(マグロ) ソーセージ(乳)	人参、玉ねぎ、しめじ、えのき、グリーンピース 人参、玉ねぎ、きゅうり 人参、コーン、グリーンピース、玉ねぎ 人参、コーン、キャベツ、カットマト、パセリ	フルーツヨーグルト
		じゃが芋 米			乳
3月24日(土)	チキンの卵とじ かぼちゃの和風サラダ ちくわとお豆さんの甘辛煮 お味噌汁 白米 果物	マヨネーズ(卵)	鶏肉、卵 ちくわ(魚、卵)豆(大豆) 味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、ピーマン かぼちゃ、玉ねぎ、きゅうり 玉ねぎ、ピーマン 季節の野菜	ちんびん
		米			小麦、大豆、卵
3月26日(月)	豚肉と野菜の甘酢あん 白和え 一口とんかつ お芋のみそ汁 雑穀米	片栗粉	豚肉 豆腐、味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、枝豆 ひじき、ほうれん草、人参	ジャムサンド
		小麦粉、パン粉 さつま芋 米、麦、黒米、きび	豚肉、味噌(大豆)	人参、ごぼう、玉ねぎ、万能ネギ	小麦、大豆
3月27日(火)	歩け歩け大会★お弁当会 				サーターアングァー
3月28日(水) (うちなーメニュー)	とーんチャンプルー ごぼうサラダ 魚肉ソーセージの卵とじ そーめん汁(かつおだし) 麦ごはん	マヨネーズ(卵) 白ゴマ	豚肉、豆腐(大豆) ハム(乳) 魚肉ソーセージ、卵	キャベツ、人参、玉ねぎ、ニラ ごぼう、人参、パプリカ、きゅうり、コーン 玉ねぎ、人参、万能ネギ 万能ネギ	ちんすこう
		麺(小麦) 米、麦			小麦
3月29日(木)	キーマカレー インド風サラダ ひよこ豆とブロッコリーのサブジ インド風スープ 雑穀米 果物	小麦粉	合挽ミンチ 鶏ささみ ソーセージ(乳)	玉ねぎ、人参、コーン、枝豆、カットマト きゅうり、玉ねぎ、キャベツ、ひよこ豆、トマト ひよこ豆、玉ねぎ、ブロッコリー 玉ねぎ、人参、セロリ、カットマト、パセリ	カルピスゼリー
		じゃが芋 米、麦、黒米、きび			乳
3月30日(金)	鮭と野菜のみそ煮 わかめときゅうりの酢の物 大学芋 葉野菜のみそ汁 ぎびごはん	さつま芋、黒ゴマ	鮭、味噌(大豆) 花がとお(魚)	キャベツ、玉ねぎ、えのき、しめじ、ブロッコリー わかめ、きゅうり、大根	ヨーグルトケーキ
		米、きび	味噌(大豆)	ほうれん草、玉ねぎ、人参	小麦、大豆、乳、卵
3月31日(土)	ボークチャップ インディアンサラダ ほうれん草とコーン炒め 野菜スープ 白米 果物	じゃが芋	豚肉 ちくわ(魚、卵) 大豆ドライ ベーコン(乳、卵)	玉ねぎ、ピーマン、カットマト キャベツ、人参、きゅうり ほうれん草、コーン、玉ねぎ、えのき 季節の野菜	にんじん豆腐ドーナツ
		米			小麦、大豆、乳、卵

※天候または仕入れ事情等により、食材またはメニューが変更することがあります。予めご了承願います。