



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。

香 春 学 園

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	ご飯 さばの生姜煮 又は肉団子 スパゲティサラダ 豚汁	ご飯 かき揚げうどん じゃが芋の煮物 果物	ちらし寿司 揚げ物 ほうれん草の和え物 すまし汁	ご飯 焼肉風 胡瓜とハムの酢の物 味噌汁	休み
	853 キロカロリー	784 キロカロリー	690 キロカロリー	591 キロカロリー	
7	8	9	10	11	12
ご飯 味噌ラーメン シュウマイ 牛乳	ご飯 鶏肉のソテーきのこソース 白菜のゆかり和え 味噌汁	ご飯 赤魚のフライ又はチキンカツ 五目煮豆 味噌汁	カレーライス 野菜サラダ デザート	ご飯 ささみの天ぷら 小松菜の和え物 味噌汁	休み
780 キロカロリー	643 キロカロリー	732 キロカロリー	889 キロカロリー	683 キロカロリー	
14	15	16	17	18	19
ご飯 豚肉の味噌炒め 里芋の煮物 そうめん汁	ご飯 鱈の竜田揚げ 又は南瓜の挽肉フライ キャベツとカニカマのサラダ 味噌汁	ご飯 チャンポン 餃子 果物	ご飯 鶏つくねの照焼 ポテトサラダ 味噌汁	ご飯 スコッチエッグ 突きコンニャクの金平 味噌汁	休み
699 キロカロリー	676 キロカロリー	1154 キロカロリー	726 キロカロリー	735 キロカロリー	
21	22	23	24	25	26
春分の日	ご飯 焼き魚又は鶏の味噌焼き 白菜と白滝の煮物 すまし汁	ロールパン ミートスパゲティ 野菜サラダ カフェオレ	ご飯 和風ハンバーグ 切干大根の煮物 味噌汁	ご飯 マーボー豆腐 山芋とオクラの和え物 味噌汁 果物	ご飯 豚肉の野菜巻き揚げ 大根と丸天の煮物 味噌汁
	663 キロカロリー	1030 キロカロリー	691 キロカロリー	637 キロカロリー	863 キロカロリー
28	29	30	31		
ご飯 豚肉のキムチ炒め 春雨の酢の物 味噌汁	味ご飯 かけうどん 南瓜のそぼろ煮 ジュース	ご飯 鶏の唐揚げ 厚揚げと卵の煮物 味噌汁	ご飯 鱈の甘酢あんかけ 又は鶏肉の甘酢あんかけ マカロニサラダ 味噌汁		
636 キロカロリー	827 キロカロリー	797 キロカロリー	699 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する方がビタミン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。

