



【2024年 3月献立予定表】



	5日 (火)	6日 (水)	7日 (木)	8日 (金)
おしらせ 野菜高騰や業者都合で 献立の一部が変更にな ることがあります。	ひじきチャーハン 春雨サラダ スープ ジョア ブルーベリー 	ごはん 鯖の味噌煮 菜の花とツナのおひたし 豚汁 ピーチゼリー 牛乳 	ちゃんぽんうどん 餃子 アメリカンドック 牛乳 	ごはん ひれカツ マカロニサラダ みそ汁 紅白まんじゅう 牛乳 
	805kcal	810kcal	804kcal	1062kcal
11日 (月)	12日 (火)	13日 (水)	14日 (木)	15日 (金)
卒業式 	シーフードピラフ マカロニグラタン スープ クレープ 牛乳 	ごはん 魚の煮つけ 切干大根の煮物 みそ汁 黒糖まんじゅう 牛乳 	チャーシュー麺 棒棒鶏サラダ 胡麻団子 牛乳 	オムライス デミグラスソースかけ ホットサラダ ポタージュスープ ヨーグルト 牛乳 
	816kcal	792kcal	848kcal	820kcal
18日 (月)	19日 (火)	20日 (水)	21日 (木)	22日 (金)
ごはん メンチカツ かにかまサラダ みそ汁 牛乳 	親子丼 大根と白菜の和え物 みそ汁 おはぎ 牛乳 	春分の日	ハヤシライス サラダ コンソメスープ ケーキ 牛乳 	ごはん ミックスフライ サラダ みそ汁 白玉団子 緑茶 
828kcal	796kcal		906kcal	1081kcal

※イラストは献立イメージになります。



[3月が旬の野菜と効果と効能]



葉がやわらかく、みずみずしい春キャベツ

サラダや浅漬けなどでそのまま食べてもおいしく、巻きはふんわりとしていて甘みが強いのが特徴。

ビタミンAとCを合わせて摂取でき、ビタミンUも含まれているので胃腸粘膜の新陳代謝の促進が期待でき、栄養素である「キャベジン」は、胃腸壁の修復強化や胃液分泌を抑制する作用があるといわれています。



目でも春を楽しめる「菜の花」

爽やかな苦みが魅力で、美しい黄色い花は彩りとなり、目で見ても、食べてもおいしい春の恵み。

とても栄養価が高く、ビタミン類（βカロテンやビタミンB群・ビタミンC）が豊富で、抗酸化作用が期待でき、美肌効果や老化防止にも効果的といわれています。



ほくほく食感がおいしい「カブ」

優しい甘みと独特の歯ごたえが魅力のカブ、細胞の状態や血圧を調節し一定のバランスに保つ効果が期待できるカリウムや、抵抗力を高め目や粘膜を健康に保ってくれるビタミンAが豊富です。

根の部分には胃の不快感を和らげ、食欲不振を改善する効果が期待できるアミラーゼが多く含まれています。

※全国でも埼玉県が生産量が多め!!

