



日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう			栄養価 (1食分 - kcal) (タボク質 g)		
			血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	小学部	中学部	高等部
12	月	米粉パン 牛乳 ブイヤベース マカロニサラダ	牛乳 さげ角切 えびいかに ベーコン ウインナー	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん にんにく	パン マカロニ じゃがいも オリーブ油 マヨネーズ	673 29.5	817 35.2	843 36.6
13	火	ごはん 牛乳 豚肉の甘辛 もやしのからし和え わかめ汁	牛乳 とうふ 塩わかめ ぶた肉もも角	きゅうり たまねぎ ねぎ もやし えのきたけ	あさひ米 強化米 でんぶ ん 白糖 ごま 菜種油	612 28.4	707 32.7	754 34.9
14	水	ごはん 牛乳 若竹煮 青菜のごま和え 焼きししやも	牛乳 あぶらあげ 塩わかめ しらす干し ししやも 若鶏むね肉	さやえんどう キャベツ ごまつな 水煮たけのこ (真備産) にんじん ぶなしめじ	あさひ米 強化米 じゃがいも 白糖 ごま ねりごま サラダ油	674 28.9	769 32.2	789 33.4
15	木	米粉パン 牛乳 野菜と豆腐の炒め煮 小魚アーモンド (黒豆入り) マーレード	牛乳 黒だいた とうふ しらす干し ぶた肉もも	キャベツ しょうが たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ	パン でんぶ 黒砂糖 白糖 アーモンド ごま マーレード ごま油 サラダ油	637 31.9	767 38.1	787 39.7
16	金	蕎麦の蕎麦ごはん 牛乳 煮びたし みそ汁 (わらび入り)	牛乳 とうふ あぶらあげ しらす干し さつまあげ 若鶏むね肉 みそ	さやえんどう キャベツ ごまつな ねぎ 水煮たけのこ (真備産) たまねぎ にんじん ふき わらび えのきたけ	あさひ米 強化米 白糖 サラダ油	555 26	631 29.7	687 31.9
19	月	わかめうどん 牛乳 いか天ぷら 干草和え すりおろしミニ洋なしゼリー	牛乳 あぶらあげ 塩わかめ かまぼこ たまご いか天	キャベツ たまねぎ チンゲン菜 にんじん ねぎ もやし	うどん 白糖 ごま 菜種油 洋梨ゼリー	619 26.6	737 31.3	751 32.2
20	火	カレーライス 牛乳 海藻サラダ 平井さんのいちご	海藻ミックス しらす干し 牛肉スライス 粉チーズ	グリーンピース きゅうり しょうが たまねぎ にんじん にんにく もやし いちご	強化米 あさひ米 じゃがいも 白糖 ごま ごま油 サラダ油 カレールウ	627 21.1	700 23.6	737 24.8
21	水	ごはん 牛乳 親子煮 ひじき入りはりはり漬け オレンジ	牛乳 高野豆腐 ひじき しらす干し 若鶏むね肉 たまご	ごまつな しょうが 花切りだいごん たまねぎ にんじん ねぎ オレンジ	あさひ米 強化米 じゃがいも 白糖 サラダ油	610 24.2	702 27.6	748 29.3
22	木	米粉パン 牛乳 ポークピズ フレンチサラダ いちごヨーグルト	牛乳 だいた ぶた肉もも ベーコン いちごヨーグルト	キャベツ きゅうり たまねぎ ホールコーン トマト にんじん	パン じゃがいも 白糖 サラダ油 ドレッシング	696 29	824 34	843 35
23	金	ごはん 牛乳 タッカルビ わかめスープ 甘夏かん	牛乳 とうふ 塩わかめ 若鶏ももカツ用 みそ	キャベツ しょうが ピーマりんご 水煮たけのこ (真備産) たまねぎ にんにく ねぎ 甘夏かん 生しいたけ	あさひ米 強化米 さつまいも 白糖 ごま サラダ油	649 27.9	745 32.1	793 34.2
26	月	スパゲティーミートソース 牛乳 野菜のレモン酢あえ 焼きプリンタルト	牛乳 わかめ いか 牛肉ミンチ ぶた肉ミンチ ミックスチーズ チーズタルト	グリーンピース キャベツ セリー たまねぎ トマト 伍 にんじん にんにく レモン マッシュルーム	ソフトめん でんぶ 白糖 サラダ油 デミグラスソース ハヤシルウ	685 32.3	796 37.7	813 39.1
27	火	赤飯 牛乳 さわらの照り焼き たけのこの木の芽和え すまし汁	牛乳 塩わかめ さわら いか みそ	たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ ほうれん草 ベー 木の芽 えのきたけ	赤飯 生麩スライス でんぶ 白糖 ごま塩	620 32.7	712 37.4	749 38.8
28	水	ごはん 牛乳 若鶏のりごま揚げ はるさめサラダ みそ汁	牛乳 青のり 塩わかめ 若鶏ももカツ用 みそ	きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ もやし えのきたけ	あさひ米 強化米 薄力粉 でんぶ はるさめ 白糖 ごま ごま油 菜種油	678 29.8	786 34.4	840 36.7
30	金	ごはん 牛乳 魚 (さば)のみそだれ キャベツの甘酢和え かきたま汁	牛乳 とうふ しらす干し さば たまご みそ	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ	あさひ米 強化米 でんぶ 白糖 ごま サラダ油	612 30.9	707 35.7	745 37.1

4月の行事と食べ物のお話 (おうちのひととよみましょう。)

◎都合により献立内容を変更することがあります。  
※ 太字の野菜は、「まび産直」さんから届く予定です。  
真備町産の生たけのこが入荷の予定です。

おめでたい日の  
**赤飯**

もち米と小豆やささげなどを蒸した赤飯は、お祝いの席などでよく食べられます。これは、赤い色には邪気をはらうという意味があるからです。もともとは、凶事の際に赤飯を用いていましたが、「凶をかえして福にする」という縁起直しから慶事に食べられるようになったといわれています。現在でも、仏事に赤飯を食べる地域もあるようです。

ご入学おめでとうございます

小学部1年生の給食は、19日(月)からです。みなさんの大好きな「わかめうどん」がありますよ。20日は「カレーライス」と「いちご」です。毎日楽しみに登校できるよう、おいしい、うれしい、楽しい!

春の味  
山菜を味わおう

山菜は文字通り、山などに自然にはえているもので、野菜は畑などで人工的に育てたものです。地域によって大きな違いがありますが、雪がとけた後の3月ごろから5月ごろまでが収穫時期で、まさに春を味わうことができる食材です。

16日(金)  
おみそ汁に「わらび」が入っています。ごはんには、ふきやたけのこが入っています。