


日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう			栄養価 (1人分 - kcal) (卵白7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	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 豚肉もも角	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 上白糖 ごま 菜種油	611 28.4	706 32.7	753 34.9
13	水	ごはん 牛乳 魚(あじ)のみそだれ キャベツの甘酢和え かきたま汁	牛乳 とうふ あじ しらす干し たまご 赤みそ	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 でんぶん 上白糖 ごま サラダ油	574 30.4	662 35.1	699 36.5
14	木	米粉パン 牛乳 ブイヤベース マカロニサラダ	牛乳 さけ角切 えびいか 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
15	金	春の香りごはん 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 白みそ 中みそ	さやえんどう キャベツ こまつな たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ ふき わらび えのきたけ	あさひ米 強化米 上白糖 サラダ油	554 25.9	630 29.5	685 31.7
18	月	わかめうどん 牛乳 きすたぶら 干草和え すりおろしミニ洋なし	牛乳 あぶらあげ 塩わかめ かまぼこ きすの天ぷら	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 上白糖 ごま 菜種油 ゼリー	624 26.2	721 29.5	732 30.3
19	火	カレーライス 牛乳 海藻サラダ 平井さんのいちご	牛乳 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 にんにく にんにく もやし いちご	あさひ米 強化米 じゃがいも 上白糖 ごま ごま油 サラダ油 カレールウ	627 21.1	700 23.6	737 24.8
20	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	こまつな しょうが 花切りだいこん 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 上白糖 サラダ油	610 24.2	702 27.6	748 29.3
21	木	米粉パン 牛乳 ポークピンス フレンチサラダ いちごヨーグルト	牛乳 だいた 豚肉もも 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 上白糖 サラダ油 ドレッシング	696 29	824 34	843 35
22	金	ごはん 牛乳 若竹煮 青菜のごま和え いわしのみりん干し	牛乳 あぶらあげ 塩わかめ しらす干し いわしみりん 若鶏むね肉	さやえんどう キャベツ こまつな たけのこ にんじん ぶなしめじ	あさひ米 強化米 じゃがいも 上白糖 ごま ねりごま サラダ油	716 34.3	807 37.6	853 39.2
25	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 豚肉ももミンチ ミックスチーズ チーズタルト	グリーンピース キャベツ セロリー たまねぎ トマト缶 にんじん にんにく レモン マッシュルーム	ソフトめん でんぶん 上白糖 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
26	火	【入学進級お祝い給食】 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 とうふ さわら いか 白みそ	たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ ほうれん草 ベースト 木の芽 えのきたけ	赤飯 でんぶん 上白糖 ごま塩	612 31.9	707 36.9	745 38.4
27	水	ごはん 牛乳 タッカルビ わかめスープ	牛乳 とうふ 塩わかめ 若鶏肉もも 赤みそ	キャベツ しょうが たけのこ たまねぎ にんにく ねぎ ビーマン りんご 生しいたけ	あさひ米 強化米 さつまいも 上白糖 ごま サラダ油	618 27.7	714 31.9	762 34
28	木	米粉パン 牛乳 野菜と豆腐の炒め煮 小魚アーモンド オレンジマーマレード	牛乳 黒だいた とうふ しらす干し 豚肉もも	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 でんぶん 黒砂糖 上白糖 アーモンド ごま ごま油 サラダ油 オレンジマーマレード	637 31.9	767 38.1	787 39.7

4月の行事と食べ物のお話 (おうちの人とよみましょう。)

◎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、凶事の時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(火)からです。みなさんの大好きな「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! 給食を作りますね。



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。

15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。

