

日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう			栄養価 (1人あたり kcal)		
			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	中学	高等
12	水	ごはん 牛乳 あじのみそだれ キャベツの甘酢和え 豆腐のすまし汁	牛乳 とうふ あじ しらす干し 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 上白糖 ごま サラダ油	553 28.6	636 33	672 34.2
13	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
14	金	春の香りごはん 牛乳 煮びたし わらび入りみそ汁	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
17	月	わかめうどん 牛乳 きすの天ぷら 千草和え	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	605 26.2	702 29.5	714 30.3
18	火	ごはん 牛乳 筑前煮 ひじき入りのはりはり漬け 美生かん	牛乳 だいず 水煮 ひじき しらす干し ちくわ 若鶏肉もも	さやいんげん ごぼう こまつな しょうが 花切りだいこん にんじん れんこん みしょうかん 干しいたけ	あさひ米 強化米 こんにやく じゃがいも 上白糖 三温糖 サラダ油	592 21.3	679 24.2	722 25.6
19	水	カレーライス 牛乳 海藻サラダ 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 にんじん 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 ごま油 サラダ油 カレールウ	627 21.1	700 23.6	737 24.8
20	木	米粉パン 牛乳 ポークビーンズ フレンチサラダ ミニりんごゼリー	牛乳 だいず 豚肉もも ベーコン	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 りんごゼリー オリーブ油 サラダ油	619 26.2	748 31.2	767 32.3
21	金	ごはん 牛乳 若竹煮 いわしのみりん干し キャベツのごま和え	牛乳 あぶらあげ 塩わかめ しらす干し いわしみりん干し 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
24	月	スパゲティミートソース 牛乳 野菜のレモン酢あえ いちごヨーグルト	牛乳 わかめ 牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ いちごヨーグルト ミックスチーズ	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	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	641 31	751 36.1	767 37.2
25	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 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
26	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 ピーマン 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
27	木	米粉パン 牛乳 野菜と豆腐の炒め煮 小魚アーモンド ブルーベリージャム	牛乳 黒だいず とうふ しらす干し さけ角切 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 プールベリージャム ごま油 サラダ油	635 32	765 38.1	785 39.8
28	金	ごはん 牛乳 豚肉の甘辛 もやしのからし和え みそ汁	牛乳 あぶらあげ 塩わかめ 豚肉もも角 中みそ 赤みそ	きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ もやし	あさひ米 強化米 じゃがいも でんぶん 上白糖 ごま 菜種油	645 28.4	747 32.8	797 34.9

◎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。

4月の行事と食べ物のお話 (おうちの人とよみましょう。)

おめでたい日の
赤飯

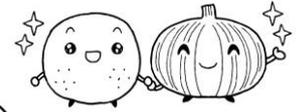
もち米と小豆やささげなどを蒸した赤飯は、お祝いの席などでよく食べられます。これは、赤い色には邪気をはらうという意味があるからです。もともとは、凶事の時に赤飯を用いていましたが、「凶をかえして福にする」という縁起直しから慶事に食べられるようになったといわれています。現在でも、仏事に赤飯を食べる地域もあるようです。



ご入学おめでとうございます

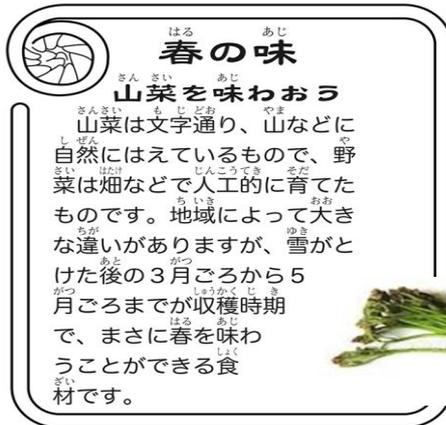


小学部1年生の給食は、19日(水)からです。みなさんの大好きな「カレーライス」と「いちご」です。
毎日楽しみに登校できるよう、おいしい、うれしい、楽しい！給食を作りますね。



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。



14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。