

日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう			栄養価 (1人分 - kcal) (ナボク質 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	中学	高等
11	木	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 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 ジャがいも オリーブ油 マヨネーズ	673 29.5	817 35.2	843 36.6
12	金	春の香りごはん 牛乳 煮びたし わらび入りみそ汁	牛乳 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	米 強化米 ジャがいも 上白糖 サラダ油	558 25	635 28.5	691 30.6
15	月	わかめうどん 牛乳 きすの天ぷら 干草和え	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
16	火	ごはん 牛乳 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	米 強化米 でんぷん 上白糖 ごま サラダ油	576 30.4	664 35.1	701 36.5
17	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	米 強化米 ジャがいも 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
18	木	米粉パン 牛乳 ホークビーンズ フレンチサラダ	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 にんじん トマトピューレ	パン ジャがいも 上白糖 オリーブ油 サラダ油	600 26.1	729 31.2	748 32.2
19	金	ごはん 牛乳 若竹煮 キャベツのごま和え 菜の花ふりかけ	牛乳 あぶらあげ 塩わかめ しらす干し 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	米 強化米 ジャがいも 上白糖 ごま ねりごま サラダ油	606 23.6	698 26.9	744 28.5
22	月	ミートソーススパゲティ 牛乳 野菜のレモン酢あえ いちごヨーグルト	牛乳 ミックスチーズ いちごヨーグルト わかめ 牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ	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 でんぷん 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
23	火	ごはん 牛乳 親子煮 ひじきとちりめんの和え物 美生かん	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 たまねぎ にんじん ねぎ みしょうかん	米 強化米 ジャがいも 上白糖 ごま ごま油 サラダ油	623 25.2	717 28.8	764 30.6
24	水	赤飯 牛乳 さわらの照り焼き たけのこの木の芽和え 白玉ふのすまし汁	牛乳 塩わかめ さわら いか 白みそ	たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ ほうれん草ペースト 木の芽 えのきたけ	赤飯 白玉ふ でんぷん 上白糖 ごま塩	603 30.7	696 35.4	733 36.8
25	木	米粉胚芽パン 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 さげ角切 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 でんぷん 黒砂糖 上白糖 アーモンド ごま プルーベリージャム ごま油 サラダ油	635 32	765 38.1	785 39.8
26	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	米 強化米 ジャがいも でんぷん 上白糖 ごま 菜種油	645 28.4	747 32.8	797 34.9
30	火	ごはん 牛乳 タッカルビ わかめスープ アセロラゼリー	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	米 強化米 さつまいも 上白糖 ごま サラダ油 アセロラゼリー	662 27.9	759 32.1	807 34.2

◎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。

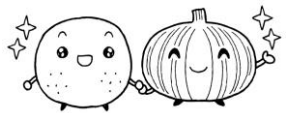
4月の行事と食べ物のお話 (おうちの人とよみましょう。)

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。



小学部1年生の給食は、17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。



12日(金)
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。

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。