

日	曜	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う			栄養価 (1杯分 - kcal) (クパリ質 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	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 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
14	月	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 でんぶん 上白糖 ごま サラダ油	576 30.4	664 35.1	701 36.5
15	火	春の香りのごはん 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	きやえんどう 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 じゃがいも 上白糖 サラダ油	550 24.8	625 28.2	681 30.3
16	水	ごはん 牛乳 親子煮 小松菜のおかか和え 美生かん	牛乳 高野豆腐 糸がつお 若鶏むね肉 たまご	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん ねぎ みしょうかん	米 強化米 じゃがいも 上白糖 サラダ油	601 23.8	690 27.2	735 28.8
17	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
18	金	カレーライス 牛乳 海藻サラダ いちご	牛乳 粉チーズ 海藻ミックス しらす干し 牛肉スライス	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 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
21	月	スパゲティミートソース 牛乳 野菜のレモン酢和え いちごヨーグルト	牛乳 いちごヨーグルト ミックスチーズ 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
22	火	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 ベースト 木の芽 えのきたけ	赤飯 白玉ふ でんぶん 上白糖 ごま塩	603 30.7	696 35.4	733 36.8
23	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	米 強化米 さつまいも 上白糖 ごま サラダ油	619 27.8	715 32	763 34.1
24	木	米粉パン 牛乳 ボークビーンズ フレンチサラダ	牛乳 だいた 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 じゃがいも 上白糖 オリーブ油 サラダ油	600 26.1	729 31.2	748 32.2
25	金	ごはん 牛乳 若竹煮 キャベツのごま和え 味付けのり	牛乳 あぶらあげ 塩わかめ しらす干し 若鶏むね肉 味付けのり	きやえんどう 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 じゃがいも 上白糖 ごま ねりごま サラダ油	599 23.8	690 27.1	736 28.7
28	月	わかめうどん 牛乳 きす天ぷら 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 七味	605 26.2	702 29.5	714 30.3
30	水	ごはん 牛乳 豆腐のチリソース煮 中華サラダ オレンジ	牛乳 とうふ ひじき 豚肉ももミンチ ロースハム	キャベツ しょうが たけのこ たまねぎ しょうが ほうれん草 にんじん にんにく 干しいたけ	米 強化米 でんぶん 上白糖 ごま油 サラダ油	598 26.9	686 30.8	730 32.8

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



せき はん
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、赤い色には邪気を払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！



はる あじ
春の味

さんさい あじ
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す。地域によって大きな違いがありますが、雪が溶けた後の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。

小学部1年生のみなさんの給食は、18日(金)からで、「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。



15日(火)
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。

