

日 曜	こ ン だ て め い	お も な ざ い り ょ う			栄養価 (1人分 - kcal) (パワック質 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
13 月	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	強化米 米 上白糖 ごま サラダ油	553 28.6	636 33	672 34.2
14 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	強化米 米 じゃがいも 上白糖 ごま ごま油 サラダ油	623 25.2	717 28.8	764 30.6
15 水	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	強化米 米 じゃがいも 上白糖 サラダ油	546 24.6	620 28	675 30
16 木	米粉パン 牛乳 フイヤベース 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
17 金	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	強化米 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 月	スパゲティーミートソース 牛乳 野菜のレモン酢あえ いちごヨーグルト	牛乳 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 ホールコーン トマト缶 にんじん にんにく レモン	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	646 31.1	756 36.1	773 37.3
21 火	蒸餃 牛乳 さわらの照り焼き たけのこの木の芽和え 湯葉入りすまし汁	牛乳 ゆば 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 でんぷん 上白糖 ごま塩	648 35.5	750 41.2	792 43.1
22 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	強化米 米 さつまいも 上白糖 ごま サラダ油	619 27.8	715 32	763 34.1
23 木	米粉パン 牛乳 ポークビーンズ フレンチサラダ ミニピーチゼリー	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 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 ゼリー	623 26.2	752 31.2	771 32.3
24 金	ごはん 牛乳 わか竹煮 キャベツのごま和え 味付けのり	牛乳 あぶらあげ 味付けのり 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	強化米 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
27 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
28 火	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	強化米 米 じゃがいも でんぷん 上白糖 ごま 菜種油	645 28.4	747 32.8	797 34.9
30 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 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 ジャム ごま油 サラダ油	635 32	765 38.1	785 39.8

◎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



せき
赤

はん
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。

ご入学おめでとございます！



しょうがくぶ ねんせい
小学部1年生のみなさんの
給食は17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。

はる あじ 春の味

さんさい あじ 野菜を味わおう



野菜は文字通り、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、雪が解けた後の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(水)に、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。