

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
<p>△牛乳 ひなちらしずし 569kcal</p> <p>○こめ 70 ○さとう 7.8</p> <p>□ペにくるり 8 △たまご 15</p> <p>□にんじん 10 △あぶらあげ 3</p> <p>△こうやどうふ 4 △かまぼこ 10</p> <p>□えだまめ 5 さけ 0.8</p> <p>○さとう 3 みりん 1.2</p> <p>す しお</p> <p>うすくち だし</p> <p>△あじつかけのり はなふのみすましじる</p> <p>○はなふ 1.8 △とうふ 20</p> <p>□なのはな 5 みりん 0.8</p> <p>うすくち だし</p> <p>さんしょくはなせりー</p> <p>ももとりんごのかじゅう、とうにゅうをつかったゼリーです。</p>	<p>△牛乳 ごはん ちくわのいそべあげ 563kcal</p> <p>○こめ 70 △あおのり 0.08</p> <p>○かたくり 4 ○こむぎ 4</p> <p>○あげあぶら 4 しお</p> <p>△ホイクロー</p> <p>△ぶたにく 15 □たまねぎ 10</p> <p>□にんにく 0.25 □ピーマン 5</p> <p>□キャベツ 27 △あつあげ 10</p> <p>△こうやどうふ 1 さけ 1.5</p> <p>○さとう 0.6 ○かたくり 0.3</p> <p>テンメンジャン トウバンジャン</p> <p>あかみそ こいくち こしょう</p> <p>△ごもくスープ</p> <p>△とりにく 10 ○こめあぶら 0.06</p> <p>□はくさい 23 □にんじん 12</p> <p>□もやし 8 □ながねぎ 5</p> <p>□きくらげ 0.4 こしょう</p> <p>ちゅうかだし</p>	<p>△牛乳 にんじんとおあげのたきこみごはん 586kcal</p> <p>★にんじんとおあげのたきこみごはん</p> <p>○こめ 70 さけ 2.5</p> <p>△ぶたにく 20 □しょうが 0.4</p> <p>□にんじん 15 △あぶらあげ 10</p> <p>□ねぎ 6 みりん 1.2</p> <p>さけ 2 うすくち</p> <p>こいくち だし</p> <p>△つくねのソースやき</p> <p>○さとう 2.3 みりん 1.1</p> <p>とんかつソース ウスターソース</p> <p>△なごねのみぞしる</p> <p>□ながねぎ 17 □こまつな 10</p> <p>□だいこん 23 だし</p> <p>みそ</p> <p>□いちご2こ</p> <p>フルーツきゅうしょく</p>	<p>△牛乳 カレーライス 754kcal</p> <p>○こめ 90 △ぎゅうにく 4</p> <p>△ぶたにく 12 □たまねぎ 78</p> <p>○じゃがいも 45 □にんじん 10</p> <p>ワイン 2 □にんにく 0.2</p> <p>カレールー こいくち</p> <p>ウスターソース こしょう</p> <p>コンソメ カレーこ</p> <p>△とんかつ</p> <p>○あげあぶら 4</p> <p>△フロッコリーのサラダ</p> <p>□ブロッコリー 22 □キャベツ 22</p> <p>△ツナ 6 ○さとう 1.2</p> <p>○オリーブオイル 0.2 うすくち</p> <p>す</p>	<p>△牛乳 ごはん ハンバーグ 577kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△ハンバーグ みりん 0.4</p> <p>ワイン 0.4 とんかつソース</p> <p>ケチャップ こいくち</p> <p>ウスターソース コンソメ</p> <p>△じゃこあえ</p> <p>△ちりめんじゃこ 2 □にんじん 5</p> <p>□キャベツ 40 △あぶらあげ 4</p> <p>○すりごま 1 ○さとう 0.9</p> <p>こいくち</p> <p>△えのきたけのみぞしる</p> <p>□えのきたけ 8 □たまねぎ 27</p> <p>□にんじん 10 □ねぎ 5</p> <p>みそ だし</p>
<p>△牛乳 ごはん せとふうみふりかけ やさいいため 561kcal</p> <p>△ぶたにく 54 さけ 2</p> <p>□キャベツ 35 □たまねぎ 36</p> <p>□にんじん 3 △こうやどうふ 1</p> <p>□しょうが 1 □にんにく 0.5</p> <p>みりん 1 ○さとう 1.5</p> <p>○ごまあぶら 0.2 みそ</p> <p>こいくち ケチャップ</p> <p>ウスターソース</p> <p>△じゃかもちスープ</p> <p>○じゃかもち 20 △あぶらあげ 4</p> <p>○こんにやく 10 □だいこん 20</p> <p>□ちんげんさい 8 □ながねぎ 5</p> <p>□にんじん 6 さけ 1.5</p> <p>みりん 0.57 こいくち</p> <p>うすくち だし</p>	<p>△牛乳 ごはん イカメンチカツ あんかけうどん 595kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△イカメンチカツ</p> <p>○あげあぶら 6</p> <p>△あんかけうどん</p> <p>○うどん 50 △あぶらあげ 4</p> <p>□はくさい 22 □たまねぎ 18</p> <p>□ながねぎ 5 さけ 0.4</p> <p>みりん 2 ○かたくり粉 2.35</p> <p>こいくち うすくち</p> <p>だし</p> <p>△ゆかりあえ</p> <p>□キャベツ 30 □だいこん 15</p> <p>ゆかり 0.6 うすくち</p> <p>おいしいね / うん /</p> <p>フルーツきゅうしょく</p>	<p>△牛乳 コッペパン フランクフルトビーンズソース 643kcal</p> <p>○コッペパン</p> <p>△フランクフルト □たまねぎ 11</p> <p>△だいず 2.1 □トマト 12.5</p> <p>ケチャップ ○かたくり 0.04</p> <p>しお カレーこ</p> <p>△はくさいのクリームに</p> <p>△とりにく 20 □はくさい 48</p> <p>□たまねぎ 20 ○じゃがいも 32</p> <p>□にんじん 10 □しめじ 5</p> <p>△ぎゅうにくゅう 20 ○こめあぶら 0.5</p> <p>シチュールウ こしょう</p> <p>コンソメ</p> <p>□デコパン</p> <p>フルーツきゅうしょく</p>	<p>△牛乳 スタミナそばろライズ 574kcal</p> <p>○こめ 75 △ぶたひきにく 38</p> <p>△とりにく 25 △こうやどうふ 3</p> <p>□キャベツ 35 □たまねぎ 17</p> <p>□にんじん 7 □ニラ 3</p> <p>□にんにく 1 □しょうが 0.8</p> <p>さけ 4.4 ○ごまあぶら 0.5</p> <p>こいくち ウスターソース</p> <p>あかみそ しお</p> <p>△ナムル</p> <p>□もやし 25 □にんじん 5</p> <p>□きゅうり 30 ○すりごま 0.4</p> <p>○ごまあぶら 0.5 こいくち</p> <p>す しお</p>	<p>△牛乳 ごはん アジフライ 636kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△アジフライ</p> <p>○あげあぶら 4</p> <p>△だいこんサラダ</p> <p>□だいこん 35 □きゅうり 10</p> <p>△ツナ 5 ○さとう 0.5</p> <p>うすくち す</p> <p>こしょう しお</p> <p>マヨネーズ</p> <p>★ソーセージとざくざりやさいポトフ</p> <p>△ソーセージ 10 □ブロッコリー 10</p> <p>□たまねぎ 30 ○じゃがいも 40</p> <p>□キャベツ 25 こしょう</p> <p>コンソメ</p>
<p>△牛乳 ショア(ストロベリー) ごはん あげたこやき 584kcal</p> <p>△あげあぶら 3.5</p> <p>△ささみあえ</p> <p>△ささみフレーク 5 □きゅうり 12</p> <p>□キャベツ 24 □もやし 16</p> <p>○さとう 0.8 こいくち</p> <p>す うすくち</p> <p>△にくじゃが</p> <p>○じゃがいも 80 △ぎゅうにく 5</p> <p>△ぶたにく 20 ○こんにやく 20</p> <p>□たまねぎ 70 □にんじん 10</p> <p>□いんげん 10 ○さとう 2.4</p> <p>さけ 1.5 こいくち</p> <p>ひなまつり</p>	<p>△牛乳 チキンライス 654kcal</p> <p>○こめ 70 △とりにく 30</p> <p>□たまねぎ 35 □にんじん 10</p> <p>□いんげん 5 ○こめあぶら 0.5</p> <p>ケチャップ しお</p> <p>こしょう コンソメ</p> <p>ウスターソース</p> <p>△さつまいもとうにゅうスープ</p> <p>△ぶたにく 10 □にんじん 7</p> <p>○さつまいも 25 □しめじ 5</p> <p>□たまねぎ 25 △とうにゅう 19</p> <p>コンソメ こしょう</p> <p>とうにゅうルウ</p> <p>○ぞつぎょうおいわいケーキ</p>	<p>ぞつぎょうしき 卒業式</p> <p>しゅんぶんのひ 春分の日</p>	<p>△牛乳 ささみのレモンソースあげ 653kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△ささみ さけ 2</p> <p>○かたくり 6.5 ○あげあぶら 6</p> <p>○さとう 4.5 □レモン 2.7</p> <p>しお こいくち</p> <p>△きりぼしだいこんのふくめに</p> <p>△ぶたにく 7 △ちくわ 4</p> <p>□きりぼしだいこん 3 □いんげん 4</p> <p>△あぶらあげ 6 ○こめあぶら 0.5</p> <p>○こんにやく 9 さけ 0.5</p> <p>□にんじん 10 だし</p> <p>○さとう 1.5 こいくち</p> <p>みりん 0.5</p> <p>△わかめのみぞしる</p> <p>△わかめ 0.8 □たまねぎ 30</p> <p>□しめじ 8 だし</p> <p>みそ</p>	

「ひなちらしずし」

ペにくるりだいこんをつかって「ひなちらしずし」をします。ペにくるりだいこんのしきそが、さんせいである“す”に、はんのうして、すめしをほんのりももいろにしてくれますよ。



・・・こんだてのなかから・・・

★マークのあるメニューについて

5日・14日のメニューに★マークがついています。これは、あらかじめしょうがっこうの6ねんせいが、かていかのじゅぎょうでかんがえてくれたものです。

5日 「にんじんとおあげのたきこみごはん」

きのかわしさんのにんじんとねぎをつかった、やさしいあまさをいかしたあじつかけごはんです。

14日 「ソーセージとざくざりやさいポトフ」

きのかわしさんのキャベツとブロッコリーをつかった、ぐだくさんのポトフです。

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

しょうひん 食品 グループ	○・・・おもにエネルギーのもとになる食品	△・・・おもに体をつくるもとになる食品	□・・・おもに体の調子を整えるもとになる食品
えいようそ 栄養素	たんぱく質 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質 しじつ 無機質 (カルシウム)
			ビタミン しじつ 無機質

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。