

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6												
<b>△牛乳</b> <b>○ごはん</b> <b>△つくねのソースやき</b> ○ さとう 2.3      みりん 1.1 △ とんかつソース      ウスターソース <b>ゆかりあえ</b> □ キャベツ 30      □ きゅうり 15 ゆかり 0.6      うすくち <b>★ だいこんのもの</b> △ とりにく 30      さけ 2.5 ○ ごまあぶら 0.3      □ だいこん 70 □ にんじん 25      □ ながねぎ 15 □ しょうが 0.5      □ にんにく 0.2 ○ さとう 1      さけ 0.5 こしょう      ちゅうかだし こいくち	<b>△牛乳</b> <b>ひなちらしずし</b> ○ こめ 70      ○ さとう 10.8 □ ペにくるり 8      △ たまご 15 □ にんじん 10      △ あぶらあげ 3 △ こうやどうふ 4      △ かまぼこ 10 さけ 0.8      しお みりん 1.2      だし す      うすくち <b>なのはなのすましじる</b> ○ はなふ 1.5      △ とうふ 20 □ なのはな 8      みりん 0.76 うすくち      だし <b>かきあげ</b> △ とりにく 20      さけ 0.7 □ たまねぎ 13      △ だいず 10 ○ こむぎこ 5      ○ かたくりこ 3 ○ あげあぶら 5.5      しお      こしょう	<b>△牛乳</b> <b>○げんりょうごはん</b> <b>みぞラーメン</b> ○ ちゅうかめん 90      △ ぶたにく 15 □ もやし 20      □ コーン 10 □ はくさい 30      □ ねぎ 5 みりん 1.35      ○ ごまあぶら 0.18 □ にんにく 0.18      □ しょうが 0.27 ちゅうかだし      こしょう みそ      トウバンジャン <b>フロッコリーのおかかあえ</b> □ フロッコリー 40      □ にんじん 5 △ かつおぶし 1.12      こいくち	<b>△牛乳</b> <b>カレーライス</b> ○ こめ 90      △ ぎゅうにく 4 △ ぶたにく 12      □ たまねぎ 78 ○ じゃがいも 45      □ にんじん 10 ワイン 2      □ にんにく 0.2 カレールウ      こいくち ウスターソース      こしょう コンソメ      カレーこ <b>△ とんかつ</b> ○ あげあぶら 4 <b>かいどうサラダ</b> △ わかめ 1      □ ほうれんそう 10 □ キャベツ 35      ○ さとう 1.4 ○ ごまあぶら 0.65      こしょう こいくち      す	<b>△牛乳</b> <b>○ごはん</b> <b>やきそばのかんきつだれ</b> △ さば      □ ゆず・すだち 0.84 ○ さとう 2.5      こいくち <b>きりぼしだいこんのふくめに</b> △ とりにく 6      △ ひらてん 4 □ きりぼしだいこん 3      □ いんげん 4 △ こうやどうふ 1.5      ○ こめあぶら 0.5 □ こんにやく 9      さけ 0.5 □ にんじん 10      こいくち ○ さとう 1.15      だし みりん 0.5 <b>はくさいのみぞしる</b> □ はくさい 20      □ たまねぎ 18 □ しめじ 8      □ にんじん 6 △ あぶらあげ 3      だし みそ												
<b>9</b> <b>ジュア(ストロベリー)</b> <b>○ごはん</b> <b>△にくしゅうまい 2こ</b> <b>とりにくのオイスターソースいため</b> △ とりにく 23      △ あつあげ 15 □ キャベツ 20      □ にんじん 5 □ ながねぎ 5      □ にんにく 0.3 さけ 1      ○ さとう 1 みりん 0.3      ○ かたくりこ 0.4 ○ こめあぶら 0.3      こいくち オイスターソース <b>ぶたもやしスープ</b> △ ぶたにく 10      □ にんにく 0.2 □ もやし 20      □ はくさい 18 □ にんじん 8      □ ねぎ 5 □ きくらげ 0.4      □ しょうが 0.3 ちゅうかだし      こしょう	<b>10</b> <b>△牛乳</b> <b>○ごはん</b> <b>ぶたぼろだいこん</b> △ ぶたにく 40      さけ 3 □ だいこん 60      □ ながねぎ 16 □ しょうが 1.4      ○ ごまあぶら 0.3 みりん 1      ○ さとう 2.2 ○ かたくりこ 0.5      みそ こいくち <b>えのきたけのみぞしる</b> □ えのきたけ 8      △ あぶらあげ 4 △ とうふ 20      □ たまねぎ 18 □ にんじん 10      □ ねぎ 5 みそ      だし <b>○とうにゅうプリンタロ</b>	<b>11</b> <b>△牛乳</b> <b>○コッペパン</b> <b>△ハムカツ</b> ○ あげあぶら 6 <b>にんじんナポリタン</b> △ ぶたひきにく 8      △ だいず 3 □ にんじん 38      □ たまねぎ 10 □ ピーマン 2      ○ こめあぶら 0.3 ケチャップ      ウスターソース コンソメ      しお こしょう <b>ABCマカロニスーフ</b> ○ ABCマカロニ 5      △ ベーコン 10 □ たまねぎ 25      □ ちんげんさい 15 □ キャベツ 25      コンソメ こしょう <b>テコポン</b> <b>フルーツきゅうしょく</b>	<b>12</b> <b>△牛乳</b> <b>○ごはん</b> <b>ひじきとしょうがのつくだに</b> △ ひじき 0.64      □ しょうが 4 ○ いらごま 0.48      △ かつおぶし 0.8 ○ さとう 1.6      みりん 2.88 こいくち <b>こまつなサラダ</b> □ こまつな 15      □ キャベツ 30 △ ツナ 10      ○ さとう 1.5 ○ ごまあぶら 0.4      す うすくち      しお      こしょう <b>にくじゃが</b> ○ じゃがいも 80      △ ぎゅうにく 10 △ ぶたにく 15      ○ こんにやく 20 □ たまねぎ 70      □ にんじん 10 □ いんげん 10      ○ さとう 2.4 さけ 1.5      こいくち	<b>13</b> <b>△牛乳</b> <b>○ごはん</b> <b>★ とうかいしおからあげ 2こ</b> △ とりにく      さけ 2 □ しょうが 0.3      ○ かたくりこ 15 ○ あげあぶら 6      □ だいこん 12 □ ねぎ 0.5      こいくち しお      ぼんず <b>フレンチサラダ</b> □ キャベツ 35      □ にんじん 5 □ ブロッコリー 8      ○ オリブオイル 0.2 ○ さとう 1.35      しお す      うすくち こしょう <b>さつまいものみぞしる</b> ○ さつまいも 30      □ たまねぎ 20 □ えのきたけ 7      □ ねぎ 5 みそ      だし												
<b>16</b> <b>△牛乳</b> <b>たきこみごはん</b> ○ こめ 70      さけ 2.5 △ とりにく 20      △ ちくわ 10 □ しめじ 3      △ あぶらあげ 3 □ にんじん 8      □ えだまめ 7 みりん 1.6      うすくち こいくち      だし <b>△あつやきたまご</b> <b>とうふとながねぎのみぞしる</b> □ ながねぎ 17      △ とうふ 20 □ だいこん 15      □ にんじん 5 △ あぶらあげ 3      △ わかめ 0.6 みそ      だし <b>□いちご 2こ</b> <b>フルーツきゅうしょく</b>	<b>17</b> <b>△牛乳</b> <b>○ごはん</b> <b>いそのかフライ</b> ○ あげあぶら 4 <b>フロッコリーのしらあえ</b> □ ブロッコリー 14      □ にんじん 5 △ とうふ 27      ○ いらごま 0.6 ○ ねりごま 1.4      ○ さとう 0.7 うすくち      みそ <b>やさしいごもくに</b> △ とりにく 7      □ だいこん 55 △ こうやどうふ 2.5      □ にんじん 10 □ ごぼう 12      ○ こんにやく 30 △ ひらてん 6      ○ こめあぶら 0.5 さけ 1.5      みりん 1 ○ さとう 2.5      だし こいくち	<b>18</b> <b>△牛乳</b> <b>ガバオライス</b> ○ こめ 75      △ とりひきにく 52 △ ぶたひきにく 13      □ たまねぎ 44 △ こうやどうふ 4.3      □ にんじん 12 □ エリンギ 3      □ ピーマン 7 □ コーン 6      □ にんにく 0.22 ○ さとう 2.12      さけ 2.66 ○ ごまあぶら 1.6      コンソメ オイスターソース      トウバンジャン こいくち <b>ヤムウンセン</b> ○ はるさめ 6      □ きゅうり 8 □ キャベツ 12      □ たまねぎ 8 □ レモン 0.6      ○ さとう 1.4 ○ こめあぶら 0.2      こいくち す <b>○ ぞつぎょうおいわいケーキ</b>	<b>19</b> <b>ぞつぎょうしき</b> <b>卒業式</b> 	<b>20</b> <b>しゅんぶんのひ</b> <b>春分の日</b>  <b>2日(月)</b> きのかわしオーガニック ビレッジじゅんぴかいから 「じもとののうかさんがゆ うきのうぎょうでせいさん されたおこめ」をいただき												
<b>23</b> <b>△牛乳</b> <b>○ごはん</b> <b>アジフライ</b> ○ あげあぶら 4 <b>チンゲンサイのいためもの</b> △ とりにく 15      □ ちんげんさい 23 □ たまねぎ 13      □ にんじん 8 □ エリンギ 5      □ ながねぎ 4 □ しょうが 0.5      □ にんにく 0.5 ○ こめあぶら 0.5      さけ 0.5 ○ さとう 1.2      こいくち みそ <b>ぶたじる</b> △ ぶたにく 10      ○ じゃがいも 20 □ ごぼう 7      □ はくさい 20 □ もやし 15      □ にんじん 5 □ ねぎ 7      だし みそ	<p>…こんだてのなかから…</p> <p>★マークのあるメニューについて            2日・13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つころの6ねんせい、かていかのじゅぎょうでかんがえてくれたものです。</p> <p><b>2日 「だいこんのもの」</b>            きのかわしさんの「だいこん」をつかいます。ちゅうかふうにあじつけします。だいこんのおいしさを、ひきたててくれるにものです。</p> <p><b>13日 「そうかいしおからあげ」</b>            きのかわしさんの「だいこん・ねぎ」をつかいます。だいこんとねぎで、さっぱりとしたあじのたれをつくり、からあげにかけます。</p> <p>＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞</p> <table border="1"> <tr> <td>           しょくひん            食品            グループ         </td> <td>           ○…おもにエネルギーの            もとになる食品         </td> <td>           △…おもに体をつくる            もとになる食品         </td> <td>           □…おもに体の調子を整える            もとになる食品         </td> </tr> <tr> <td>           えいようそ            栄養素         </td> <td>           たんぱく質            炭水化物         </td> <td>           しつ            脂質         </td> <td>           しつ            たんぱく質         </td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>           むきしつ            無機質            (カルシウム)         </td> <td>           むきしつ            無機質         </td> </tr> </table>				しょくひん 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	しつ 脂質	しつ たんぱく質			むきしつ 無機質 (カルシウム)	むきしつ 無機質
しょくひん 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	しつ 脂質	しつ たんぱく質													
		むきしつ 無機質 (カルシウム)	むきしつ 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。