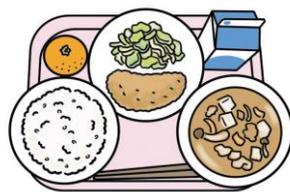


月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
<p>△ <b>牛乳</b> 576kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b></p> <p>△ <b>つくねのソースやき</b></p> <p>○ さとう 2.3      みりん 1.1</p> <p>とんかつソース      ウスターソース</p> <p><b>ゆかりあえ</b></p> <p>□ キャベツ 30      □ きゅうり 15</p> <p>ゆかり 0.6      うすくち</p> <p>★ <b>だいこんのもの</b></p> <p>△ とりにく 30      さけ 2.5</p> <p>○ ごまあぶら 0.3      □ だいこん 70</p> <p>□ にんじん 25      □ ながねぎ 15</p> <p>□ しょうが 0.5      □ にんにく 0.2</p> <p>○ さとう 1      さけ 0.5</p> <p>こしょう      ちゅうかだし</p> <p>こいくち</p>	<p>△ <b>牛乳</b> 628kcal</p> <p>○ <b>ひなちらしずし</b></p> <p>○ こめ 70      ○ さとう 10.8</p> <p>□ べにくるり 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>さけ 0.8      しお</p> <p>みりん 1.2      だし</p> <p>す      うすくち</p> <p><b>なのはなのすましじる</b></p> <p>○ はなふ 1.5      △ とうふ 20</p> <p>□ なのはな 8      みりん 0.76</p> <p>うすくち      だし</p> <p><b>かきあげ</b></p> <p>△ とりにく 20      さけ 0.7</p> <p>□ たまねぎ 13      △ だいち 10</p> <p>○ こむぎこ 5      ○ かたくりこ 3</p> <p>○ あげあぶら 5.5      しお  こしょう</p>	<p>△ <b>牛乳</b> 604kcal</p> <p>○ <b>げんりょうごはん</b></p> <p><b>みそラーメン</b></p> <p>○ ちゅうかめん 90      △ ぶたにく 15</p> <p>□ もやし 20      □ コーン 10</p> <p>□ はくさい 30      □ ねぎ 5</p> <p>みりん 1.35      ○ ごまあぶら 0.18</p> <p>□ にんにく 0.18      □ しょうが 0.27</p> <p>ちゅうかだし       こしょう</p> <p>みそ      トウバンジャン</p> <p><b>フロッコリーのおかかあえ</b></p> <p>□ プロッコリー 40      □ にんじん 5</p> <p>△ かつおぶし 1.12      こいくち</p>	<p>△ <b>牛乳</b> 741kcal</p> <p><b>カレーライス</b></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>カレールウ      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>△ <b>とんかつ</b></p> <p>○ あげあぶら 4</p> <p><b>かいぞうサラダ</b></p> <p>△ わかめ 1      □ ほうれんそう 10</p> <p>□ キャベツ 35      ○ さとう 1.4</p> <p>○ ごまあぶら 0.65       こしょう</p> <p>こいくち      す</p>	<p>△ <b>牛乳</b> 590kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b></p> <p><b>やきさほのかんきつだれ</b></p> <p>△ さば      □ ゆず・すだち 0.84</p> <p>○ さとう 2.5      こいくち</p> <p><b>きりぼしだいこんのふくめに</b></p> <p>△ とりにく 6      △ ひらてん 4</p> <p>□ きりぼしだいこん 3      □ いんげん 4</p> <p>△ こうやどうふ 1.5      ○ 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      こいくち</p> <p>○ さとう 1.15       だし</p> <p>みりん 0.5</p> <p><b>はくさいのみぞしる</b></p> <p>□ はくさい 20      □ たまねぎ 18</p> <p>□ しめじ 8      □ にんじん 6</p> <p>△ あぶらあげ 3       だし</p> <p>みそ</p>
<p>9</p> <p><b>レア(ストロベリー)</b> 558kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b></p> <p>△ <b>にくしゅうまい 2こ</b></p> <p><b>とりにくのオイスターソースいため</b></p> <p>△ とりにく 23      △ あつあげ 15</p> <p>□ キャベツ 20      □ にんじん 5</p> <p>□ ながねぎ 5      □ にんにく 0.3</p> <p>さけ 1      ○ さとう 1</p> <p>みりん 0.3      ○ かたくりこ 0.4</p> <p>○ こめあぶら 0.3      こいくち</p> <p>オイスターソース</p> <p><b>ぶたもやしスープ</b></p> <p>△ ぶたにく 10      □ にんにく 0.2</p> <p>□ もやし 20      □ はくさい 18</p> <p>□ にんじん 8      □ ねぎ 5</p> <p>□ きくらげ 0.4      □ しょうが 0.3</p> <p>ちゅうかだし       こしょう</p>	<p>10</p> <p>△ <b>牛乳</b> 632kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b></p> <p><b>ぶたばらだいこん</b></p> <p>△ ぶたにく 40      さけ 3</p> <p>□ だいこん 60      □ ながねぎ 16</p> <p>□ しょうが 1.4      ○ ごまあぶら 0.3</p> <p>みりん 1      ○ さとう 2.2</p> <p>○ かたくりこ 0.5      みそ</p> <p>こいくち</p> <p><b>えのきたけのみぞしる</b></p> <p>□ えのきたけ 8      △ あぶらあげ 4</p> <p>△ とうふ 20      □ たまねぎ 18</p> <p>□ にんじん 10      □ ねぎ 5</p> <p>みそ       だし</p> <p>○ <b>とうにゅうプリンタルト</b></p>	<p>11</p> <p>△ <b>牛乳</b> 647kcal</p> <p>○ <b>キュッパン</b></p> <p><b>ラムカツ</b></p> <p>○ あげあぶら 6</p> <p><b>にんじんナポリタン</b></p> <p>△ ぶたひきにく 8      △ だいち 3</p> <p>□ にんじん 38      □ たまねぎ 10</p> <p>□ ピーマン 2      ○ こめあぶら 0.3</p> <p>ケチャップ      ウスターソース</p> <p>コンソメ      しお</p> <p>こしょう</p> <p><b>ABCマカロニスーフ</b></p> <p>○ ABCマカロニ 5      △ ベーコン 10</p> <p>□ たまねぎ 25      □ ちんげんさい 15</p> <p>□ キャベツ 25      コンソメ</p> <p>こしょう</p> <p>□ <b>テコポン</b></p> <p>フルーツきゅうしょく</p>	<p>12</p> <p>△ <b>牛乳</b> 595kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b></p> <p><b>ひじきとしょうがのつくだに</b></p> <p>△ ひじき 0.64      □ しょうが 4</p> <p>○ いらごま 0.48      △ かつおぶし 0.8</p> <p>○ さとう 1.6      みりん 2.88</p> <p>こいくち</p> <p><b>こまつナサラダ</b></p> <p>□ こまつな 15      □ キャベツ 30</p> <p>△ ツナ 10      ○ さとう 1.5</p> <p>○ ごまあぶら 0.4      す</p> <p>うすくち      しお  こしょう</p> <p><b>にくじゃが</b></p> <p>○ じゃがいも 80      △ ぎゅうにく 10</p> <p>△ ぶたにく 15      ○ 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>13</p> <p>△ <b>牛乳</b> 718kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b></p> <p>★ <b>そうかいしおからあげ 2こ</b></p> <p>△ とりにく      さけ 2</p> <p>□ しょうが 0.3      ○ かたくりこ 15</p> <p>○ あげあぶら 6      □ だいこん 12</p> <p>□ ねぎ 0.5      こいくち</p> <p>しお      ぼんず</p> <p><b>フレンチサラダ</b></p> <p>□ キャベツ 35      □ にんじん 5</p> <p>□ プロッコリー 8      ○ オリーブオイル 0.2</p> <p>○ さとう 1.35      しお</p> <p>す      うすくち</p> <p>こしょう</p> <p><b>さつまいものみぞしる</b></p> <p>○ さつまいも 30      □ たまねぎ 20</p> <p>□ えのきたけ 7      □ ねぎ 5</p> <p>みそ       だし</p>
<p>16</p> <p>△ <b>牛乳</b> 551kcal</p> <p><b>たきこみごはん</b></p> <p>○ こめ 70      さけ 2.5</p> <p>△ とりにく 20      △ ちくわ 10</p> <p>□ しめじ 3      △ あぶらあげ 3</p> <p>□ にんじん 8      □ えだまめ 7</p> <p>みりん 1.6      うすくち</p> <p>こいくち       だし</p> <p>△ <b>あつやきたまご</b></p> <p><b>とうふとながねぎのみぞしる</b></p> <p>□ ながねぎ 17      △ とうふ 20</p> <p>□ だいこん 15      □ にんじん 5</p> <p>△ あぶらあげ 3      △ わかめ 0.6</p> <p>みそ       だし</p> <p>□ <b>いちご 2こ</b></p> <p>フルーツきゅうしょく</p>	<p>17</p> <p>△ <b>牛乳</b> 603kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b></p> <p><b>いぞのかフライ</b></p> <p>○ あげあぶら 4</p> <p><b>フロッコリーのしらあえ</b></p> <p>□ プロッコリー 14      □ にんじん 5</p> <p>△ とうふ 27      ○ いらごま 0.6</p> <p>○ ねりごま 1.4      ○ さとう 0.7</p> <p>うすくち      みそ</p> <p><b>やさいのごもくに</b></p> <p>△ とりにく 7      □ だいこん 55</p> <p>△ こうやどうふ 2.5      □ にんじん 10</p> <p>□ ごぼう 12      ○ こんにやく 30</p> <p>△ ひらてん 6      ○ こめあぶら 0.5</p> <p>さけ 1.5      みりん 1</p> <p>○ さとう 2.5       だし</p> <p>こいくち</p>	<p>18</p> <p>△ <b>牛乳</b> 709kcal</p> <p><b>ガバオライス</b></p> <p>○ こめ 75      △ とりひきにく 52</p> <p>△ ぶたひきにく 13      □ たまねぎ 44</p> <p>△ こうやどうふ 4.3      □ にんじん 12</p> <p>□ エリンギ 3      □ ピーマン 7</p> <p>□ コーン 6      □ にんにく 0.22</p> <p>○ さとう 2.12      さけ 2.66</p> <p>○ ごまあぶら 1.6      コンソメ</p> <p>オイスターソース      トウバンジャン</p> <p>こいくち</p> <p><b>ヤムウンセン</b></p> <p>○ はるさめ 6      □ きゅうり 8</p> <p>□ キャベツ 12      □ たまねぎ 8</p> <p>□ レモン 0.6      ○ さとう 1.4</p> <p>○ こめあぶら 0.2      こいくち</p> <p>す</p> <p>○ <b>ぞつぎょうおいわいケーキ</b></p>	<p>19</p> <p><b>ぞつぎょうしき</b></p> <p><b>卒業式</b></p> 	<p>20</p> <p><b>しゅんぶんのひ</b></p> <p><b>春分の日</b></p>  <p>2日(月)</p> <p>きのかわしオーガニック</p> <p>ビレッジじゅんぴかいか</p> <p>ら</p> <p>「じもとのうかさんがゆ</p> <p>うきのうぎょうでせいさん</p> <p>されたおこめ」をいただき</p>
<p>23</p> <p>△ <b>牛乳</b> 583kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b></p> <p>△ <b>アジフライ</b></p> <p>○ あげあぶら 4</p> <p><b>チンゲンサイのいためもの</b></p> <p>△ とりにく 15      □ ちんげんさい 23</p> <p>□ たまねぎ 13      □ にんじん 8</p> <p>□ エリンギ 5      □ ながねぎ 4</p> <p>□ しょうが 0.5      □ にんにく 0.5</p> <p>○ こめあぶら 0.5      さけ 0.5</p> <p>○ さとう 1.2      こいくち</p> <p>みそ</p> <p><b>ぶたじる</b></p> <p>△ ぶたにく 10      ○ じゃがいも 20</p> <p>□ ごぼう 7      □ はくさい 20</p> <p>□ もやし 15      □ にんじん 5</p> <p>□ ねぎ 7       だし</p> <p>みそ</p>	<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</p> <p>2日・13日のメニューに、★マークがついています。これは、あらかわしょうがっこうの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></p> <p>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></p> <p>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>			
<p>しよくひん 食品 グループ</p>	<p>○…おもにエネルギーの もとになる食品</p>	<p>△…おもに体をつくる もとになる食品</p>	<p>□…おもに体の調子を整える もとになる食品</p>	
<p>えいようそ 栄養素</p>	<p>たんずいけいぶつ 炭水化物</p> <p>しつ 脂質</p>	<p>しつ たんばく質</p> <p>むきしつ 無機質 (カルシウム)</p>	<p>びたみん ビタミン</p> <p>むきしつ 無機質</p>	



☆材料購入の都合により  
献立を変更することが  
あります。