

Main menu table with columns for days 3-7 and 10-21. Each cell contains a meal name, ingredients, and kcal. Includes illustrations like 'ひなまつり' and '卒業式'.

「ひなちらし寿司」

紅くろり大根を使って「ひなちらし寿司」をします。紅くろり大根の色素が、酸性である“酢”に、反応して、酢飯をほんのり桃色にしてくれますよ。



・・・献立のなかから・・・

★マークのあるメニューについて

5日・14日のメニューに★マークが付いています。これは、安楽川小学校の6年生が、家庭科の授業で考えてくれたものです。

5日 「にんじんとお揚げの炊き込みごはん」

紀の川市産のにんじんとねぎを使った、野菜の甘さを活かした味付けごはんです。

14日 「ソーセージとざく切り野菜ポトフ」

紀の川市産のキャベツとブロッコリーを使った、貝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>

Table with 3 columns: Food Group (e.g., 〇・おもにエネルギーのもとになる食品), Nutrients (e.g., たんぱく質, 無機質), and Vitamins (e.g., ビタミン).

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

