

朝晩の冷え込みがだんだんとやわらぎ、日差しの温かさに春の訪れを感じる日が多くなってきました。今年度も残りわずかとなりました。3年生は、まもなく卒業式を迎えますね。手洗いうがいをしっかりとして、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事で免疫力を高め、元気に1年を締めくくりましょう。

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 g	
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの					体の調子を整えるもの
2	月	ごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ のり酢あえ キャベツのみそ汁	牛乳 鶏肉 のり 油揚げ みそ	米 でんぷん 米粉 米油 じゃがいも	にんにく しょうが もやし ほうれん草 にんじん キャベツ しめじ 長ねぎ	786	29.2	26.0	2.1
3	火	桃色 ちらしずし	牛乳	【食育の日: ひなまつり&卒業お祝い献立】 花型ハンバーグ アスパラ菜のマヨネーズ和え 桃の節句のすまし汁 お祝い米粉クレープ	油揚げ 牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 豆腐 かまぼこ わかめ 豆乳	米 黒米 砂糖 ラード でんぷん ノンエッグマヨネーズ 米粉	干しいたけ にんじん れんこん さやいんげん 玉ねぎ アスパラ菜 キャベツ 大根 えのきたけ ねぎ いちご	849	29.0	30.0	3.0
4	水	麦ごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ チゲ風スープ 角チーズ	牛乳 ツナ 大豆 なた 厚揚げ みそ チーズ	米 大麦 米油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	にんにく しらたき 切干大根 にんじん ほうれん草 もやし 白菜 えのきたけ キムチ なら しょうが	758	31.5	23.1	2.3
5	木	ゆで中華麺	牛乳	みそラーメン ちくわのカレー米粉天ぷら 切り干しパンサンスー	牛乳 豚肉 みそ ちくわ	中華麺 米油 米粉 ノンエッグマヨネーズ ごま油 砂糖	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン 長ねぎ もやし 小松菜 切干大根	842	34.0	24.7	3.1
9	月	ごはん	牛乳	たらと高野豆腐の青のりがらめ ゆかり和え じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 高野豆腐 青のり 豆腐 わかめ みそ 大豆 たら	米 でんぷん 米粉 米油 砂糖 ごま じゃがいも	もやし キャベツ 小松菜 赤しそ 玉ねぎ えのきたけ	791	29.5	20.9	2.4
10	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 鱈の甘酒みそ焼き とうなのツナマヨあえ 春野菜の塩こうじポトフ	牛乳 さわら みそ ツナ 鶏肉	米 甘酒 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	冬菜 コーン もやし にんじん 玉ねぎ キャベツ かぶ かぶの葉	768	34.4	23.1	1.9
11	水	コッパン	牛乳	みかんジャム 手作りチーズオムレツ 米粉マカロニサラダ 白菜のコンソメスープ	牛乳 ツナ チーズ 卵 ウインナー	コッパン 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米粉マカロニ 米油 じゃがいも	みかん ほうれん草 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ コーン 白菜 にんじん	757	33.5	26.7	3.2
12	木	麦ごはん	牛乳	ポークカレー 春雨サラダ	牛乳 豚肉 大豆 ハム	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 春雨 砂糖 ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ ほうれん草	773	26.6	19.7	2.2
13	金	ごはん	牛乳	豚肉とキャベツのごま味噌炒め 青のりロースト小魚ポテト うずらの卵入りもずくのスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 片口いわし 青のり もずく うずら卵	米 米油 ごま じゃがいも ごま油	しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん 大根 ほうれん草 長ねぎ	783	32.1	24.3	2.4
16	月	ごはん	牛乳	ししゃものりマヨ焼き ごまおかか和え じゃがいものそぼろ煮	牛乳 ししゃも 青のり かつお節 豚肉 厚揚げ 大豆	米 ノンエッグマヨネーズ ごま ごま油 米油 じゃがいも 砂糖 でんぷん	キャベツ にんじん ほうれん草 しょうが 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん	785	31.8	24.2	2.2
17	火	ごはん	牛乳	【減塩の日】 焼きぎょうざ もやしのナムル ジャージャン豆腐	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 厚揚げ みそ	米 ラード とうもろこしでん粉 小麦粉 大豆油 ごま油 ごま 米油 砂糖 でんぷん	キャベツ 玉ねぎ なら しょうが もやし ほうれん草 にんじん にんにく 干しいたけ メンマ 長ねぎ	799	29.9	24.4	2.1
18	水	キャロット ライス	牛乳	キャロットライスのホワイトソースがけ ひじきのサラダ ゆかり豆	牛乳 ベーコン 鶏肉 白いんげん豆 ひじき ツナ 炒り大豆	米 大麦 じゃがいも 米油 米粉 砂糖	にんじん 玉ねぎ しめじ パセリ キャベツ もやし コーン 赤しそ	786	30.6	19.8	2.4
19	木	ゆでうどん	牛乳	かきたまうどん汁 さくさく小魚 青大豆とわかめのあえもの	牛乳 豚肉 油揚げ 昆布 卵 片口いわし 青大豆 わかめ	ゆでうどん でんぷん 砂糖 ごま油 ごま	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ ほうれん草 キャベツ	761	38.6	20.3	2.8
20	金	春分の日									
23	月	ごはん	発酵乳 プレーン	鯖のカレー塩こうじ焼き 大根のきんぴら 豆乳ごまみそ汁	発酵乳 さば さつま揚げ 厚揚げ 大豆 みそ 豆乳	米 砂糖 米油 じゃがいも ごま	大根 にんじん こんにゃく さやいんげん ごぼう 白菜 長ねぎ	741	31.9	17.9	2.2

一食平均エネルギー:784 Kcal

たんぱく質:31.6 g

脂質:23.2 g

食塩:2.5 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。

中郷産野菜:大根 にんじん じゃがいも さつまいも

3年生のみなさんへ

ご卒業おめでとうございます。
これからは、自分で食べるものは自分で選んで食べることが多くなります。体は食べたものからつくられます。体と心で考えて食べることができる人になってください。
夢と希望に満ちた新しい道への第一歩。これからのみなさんの活躍をお祈りしています。
調理員一同