

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
2月	ごはん	○		米		678 kcal
	さばのピリからやき		さば	砂糖,ごま油	にんにく,しょうが	30.4 g
	あまからポテト			じゃがいも,オリーブ油,砂糖		19.7 g
	とうふチヂ		木綿豆腐,ぶた肉,みそ	はるさめ,ごま油	はくさい,はくさい(キムチ),りょくとうもやし, にんじん,にら	
3火	さけちらしずし	○	こんぶ,鮭フレーク,たまご,刻み のり	米,おおむぎ(米粒麦),もち米,砂糖	さやいんげん	619 kcal
	じゃがいものきんぴら			じゃがいも,油,砂糖,ごま油	ごぼう,にんじん	24.0 g
	てまりふのすましじる		木綿豆腐,もすく		生しいだけ,こまつな	15.6 g
	くだもの(オレンジ)				オレンジ	
4水	ドライカレー	○	大豆	米,おおむぎ(米粒麦),油,米粉	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,セロリー,りん ご,マッシュルーム,トマトジュース	699 kcal
	ビーンズサラダ		大豆,いんげんまめ,青大豆	油,砂糖	にんじん,キャベツ,りょくとうもやし	26.0 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん缶,パイン缶詰,もも缶詰	15.9 g
5木	ごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦)		608 kcal
	とうふステーキあんかけソース		木綿豆腐	小麦粉,油,砂糖,かたくり粉	にんにく,玉葱,にんじん,パセリ	22.1 g
	かぼちゃのにつけ			砂糖	西洋かぼちゃ	14.6 g
	とんじる		ぶた肉,木綿豆腐,みそ	じゃがいも,板こんにゃく	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	
6金	しょうゆラーメン	○	ぶた肉,なると	蒸し中華めん,油,ごま油	にんじん,りょくとうもやし,こまつな,とうもろ こし缶詰,にんにく,しょうが,ねぎ	681 kcal
	ひじきとチーズのはるまき		しらす干し,ツナ,チーズ	はるまきの皮,パン粉,マヨネーズ(エッグ フリー),油	玉葱	24.9 g
	ピリからきゅうり			ごま油	きゅうり	25.1 g
	くだもの(オレンジ)				オレンジ	
9月	ピザトースト	○	ベーコン,ポークハム,ピザチー ズ	食パン,油	玉葱,青ピーマン,マッシュルーム	656 kcal
	カルシウムサラダ		ちりめんじゃこ,ツナ	白すりごま,砂糖,油	にんじん,キャベツ,こまつな	28.3 g
	米粉のさっぱりきのこシチュー		とり肉,ベーコン,牛乳,クリーム	じゃがいも,上新粉	玉葱,にんじん,とうもろこし缶詰,マッシュルー ムスライス,ぶなしめじ,セロリー,ねぎ,パセリ	27.1 g
	くだもの(オレンジ)				オレンジ	
10火	さんしょくごはん	○	ぶた肉,大豆,たまご	米,おおむぎ(米粒麦),油,砂糖	しょうが,さやいんげん	636 kcal
	ひじきのにももの		大豆,油揚げ	砂糖,ごま油	にんじん	26.1 g
	あつあげとやさいのみそしる		生揚げ,みそ	さといも,板こんにゃく,油	にんじん,だいこん,ねぎ	24.3 g
	くだもの(いちご)				いちご	
11水	キムチチャーハン	○	ぶた肉	米,おおむぎ(押麦),油,砂糖	はくさい(キムチ),ねぎ	610 kcal
	ヌードルスープ		とり肉	ヌードル,油	にんじん,玉葱,セロリー,こまつな,しょうが	21.3 g
	こまつなとザーサイのナムル		ツナ	ごま油,白いりごま	こまつな,ザーサイ	18.5 g
	くだもの(オレンジ)				オレンジ	
12木	わかめごはん	○	わかめごはんのもと	米		704 kcal
	ししゃものサクサクあげ		子持ちししゃも	小麦粉,かたくり粉,油		30.5 g
	のりポテト		あおのり	じゃがいも		21.6 g
	にくだんごいりスープ		とり肉,ぶた肉,大豆	かたくり粉	しょうが,ねぎ,干しいたけ,りょくとうもやし, にんじん,はくさい,こまつな	
13金	さんしょくピラフ	○		米,おおむぎ(米粒麦),乳なしマーガリン, 油	にんじん,とうもろこし缶詰,さやいんげん	666 kcal
	さかなのオーロラソースがけ		ホキ	かたくり粉,油,マヨネーズ(エッグフ リー),砂糖	しょうが,にんにく,玉葱	26.4 g
	カレーソテー		ぶた肉	油	にんじん,玉葱,キャベツ,ブロッコリー	20.0 g
	ABCたまごスープ		とり肉,たまご	じゃがいも,マカロニ,油	にんじん,玉葱,さやいんげん,セロリー	

クイズ

Q. 真っ赤ないちご。
赤以外にはどんな
色があるかな?

- ①白 ②水色 ③紫色

桃の節句の由来

桃の節句は、平安時代に貴族の間で行われていた人形を使った
雛遊びと、中国から伝わった上巳のはらいの行事(人形に酒や食べ
物を供えて、厄災を託して水に流す神事)が結びついたものです。
雛人形は、飾る以外にもけがれを人形に移して水に流す「流し雛」
を行っている地域もあります。昔から女の子の健やかな成長を願
って行われてきました。



※この献立の栄養成分
を、女の子の2歳児の平均的な
栄養素の摂取量と比べて
比較しています。
※この献立の栄養成分
は、1人1日あたりの摂取量
です。

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム Mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB ₁ mg	VB ₂ mg	VC Mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	657	15.6	27.5	357	112	2.5	3	271	0.4	0.55	37	2.2	5.2

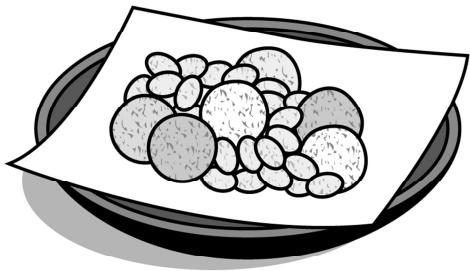


日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1献立 -	
						たんぱく質	脂質
16月	むぎいりごはん	○		米, おおむぎ(押麦)		618	kcal
	のりのつくだに		焼きのり	砂糖		24.2	g
	にしきたまご		とり肉, ぶた肉, たまご	油, 砂糖	玉葱, にんじん	19.7	g
	もやしとわかめのごまじょうゆ		わかめ	砂糖, ごま油, 白いりごま	りょくとうもやし, こまつな		
	さわにわん		ぶた肉, 木綿豆腐	油, 糸こんにゃく	ごぼう, にんじん, だいこん, たけのこ, ねぎ, 生しいたけ		
17火	マーボーどん	○	木綿豆腐, ぶた肉, 大豆, みそ, ハジみそ	米, おおむぎ(米粒麦), 油, 砂糖, ごま油, かたくり粉		630	kcal
	ワンタンスープ		とり肉		にんにく, しょうが, ねぎ, にら, たけのこ, 干しいたけ	27.1	g
	こまつなのごまじゃこいため		ちりめんじゃこ	ごま油, 白すりごま, 白いりごま	こまつな	18.5	g
	くだもの(いちご)				いちご		
18水	さつまいもごはん	○		米, おおむぎ(米粒麦), もち米, さつまいも, 白いりごま		598	kcal
	ぶたのしょうがやき		ぶた肉	油, かたくり粉	しょうが, にんにく, 玉葱	24.9	g
	さつまあげいりはるさめサラダ		さつま揚げ	普通はるさめ, ごま油, 白すりごま	にんじん, 青ピーマン	19.6	g
	じゃがいもとわかめみそしる		木綿豆腐, わかめ, とり肉, みそ	じゃがいも	こまつな, ねぎ, えのきだけ		
19木	カレーライス	○	ぶた肉	米, おおむぎ(米粒麦), じゃがいも, 油, 上新粉, 小麦粉, 砂糖	しょうが, にんにく, にんじん, 玉葱, ほうれんそう, ごぼう, りんご, セロリ	738	kcal
	ビーンズサラダ		大豆, いんげんまめ, 青大豆	油, 砂糖	にんじん, キャベツ, りょくとうもやし, 玉葱	21.4	g
	フルーツポンチ				みかん缶, バイン缶詰, もも, りんごジュース	20.8	g
23月	せきはん	○	ささげ	米, もち米, 黒いりごま		618	kcal
	ぶりのてりやき		ぶり	砂糖	しょうが	28.0	g
	キャベツののりあえ		刻みのり, かつお節	ごま油	キャベツ	20.9	g
	おいわいすましじる		かまぼこ, 絹ごし豆腐, 沖縄もすくかつお節	焼きぶ(庄内ぶ)	みつば, こまつな		

★材料購入などの都合により、献立の一部を変更する事がありますのでご了承ください。

★今年度の給食費の引き落としは終了しました。なお、個々に返金がある場合は追って連絡をいたします。

ひな菓子



3月3日のひな祭りには、ひしもちやひなあられ、白酒などをひな壇にお供えし、女の子のすこやかな成長と幸せを祈ります。ひなあられは「ひな菓子」の一つで、地域によって味や形が異なります。一般的に、関東地方は米粒形の「ポン菓子」で、砂糖で甘く味つけしたもの、関西地方は丸形の「あられ」で、塩やしょうゆなどで味つけしたものです。

ひな菓子には、野菜や果物、桃の花などをかたどった練りきりや雲平、有平糖のほか、地域独特のものとして、金花糖(石川県金沢市)、ひちぎり(京都府)、おこしもの(愛知県)、からすみ(岐阜県東濃地方)、くじらもち(山形県)などがあり、お祝いに華やかな彩りを添えています。

「ひな菓子」いろいろ



18日(水)【鹿児島づくし献立】家庭科の献立作成の授業で6年生が考えてくれた献立です。鹿児島県で有名なぶた肉、さつまいも、さつま揚げを上手に取り入れている献立です。