

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
△牛乳 ひなちらしずし ○こめ 70 □ベにくるり 8 □にんじん 10 △こうやどうふ 4 □えだまめ 5 ○さとう 3 す うすくち ○さとう 7.8 △たまご 15 △あぶらあげ 3 △かまぼこ 10 さけ 0.8 みりん 1.2 しお だし △あじつけのり はなふのすましじる ○はなふ 1.8 □なのはな 5 うすくち △とうふ 20 みりん 0.8 だし さんしょくはなせりー ももとりんごのかじゅう、 とうにゅうをつかったゼ リーです。	△牛乳 ごはん ちくわのいそべあげ △ちくわ 25 ○かたくりこ 4 ○あげあぶら 4 △あおのり 0.08 ○こむぎこ 4 しお ホイコーロー △ぶたにく 15 □にんにく 0.25 □キャベツ 27 △こうやどうふ 1 ○さとう 0.6 テンメンジャン □たまねぎ 10 □ピーマン 5 △あつあげ 10 さけ 1.5 ○かたくりこ 0.3 トウバンジャン あかみそ こもくスープ △とりにく 10 □はくさい 23 □もやし 8 □きくらげ 0.4 ちゅうかだし ○こめあぶら 0.06 □にんじん 12 □ながねぎ 5 こしょう	△牛乳 ★にんじんとおあげのたきこみごはん ○こめ 70 △ぶたにく 20 □にんじん 15 □ねぎ 6 さけ 2 こいくち さけ 2.5 □しょうが 0.4 △あぶらあげ 10 みりん 1.2 うすくち だし △つくねのソースやき ○さとう 2.3 とんかつソース ながねぎのみそじる みりん 1.1 ウスターソース □ながねぎ 17 □だいこん 23 みそ □こまつな 10 だし いちご2こ フルーツきゅうしょく	△牛乳 カレーライス ○こめ 90 △ぶたにく 12 ○じゃがいも 45 ワイン 2 カレールー ウスターソース コンソメ △ぎゅうにく 4 □たまねぎ 78 □にんじん 10 □にんにく 0.2 こいくち こしょう カレーこ △とんかつ ○あげあぶら 4 フロッコリーのサラダ □ブロッコリー 22 △ツナ 6 ○オリーブオイル 0.2 す □キャベツ 22 ○さとう 1.2 うすくち	△牛乳 ごはん ハンバーグ △ハンバーグ ワイン 0.4 ケチャップ ウスターソース みりん 0.4 とんかつソース こいくち コンソメ じゃこあえ △ちりめんじゃこ 2 □キャベツ 40 ○すりごま 1 こいくち □にんじん 5 △あぶらあげ 4 ○さとう 0.9 えのきたけのみそじる □えのきたけ 8 □にんじん 10 みそ □たまねぎ 27 □ねぎ 5 だし
10	11	12	13	14
△牛乳 ごはん せとふうみふりかけ やさしいため △ぶたにく 54 □キャベツ 35 □にんじん 3 □しょうが 1 みりん 1 ○ごまあぶら 0.2 こいくち ウスターソース さけ 2 □たまねぎ 36 △こうやどうふ 1 □にんにく 0.5 ○さとう 1.5 みそ ケチャップ ウスターソース じゃかもちスープ ○じゃがもち 20 ○こんにやく 10 □ちんげんさい 8 □にんじん 6 みりん 0.57 うすくち △あぶらあげ 4 □だいこん 20 □ながねぎ 5 さけ 1.5 こいくち だし	△牛乳 ごはん イカメンチカツ △あげあぶら 6 ○うどん 50 □はくさい 22 □ながねぎ 5 みりん 2 こいくち だし △あぶらあげ 4 □たまねぎ 18 さけ 0.4 ○かたくり粉 2.35 うすくち ゆかりあえ □キャベツ 30 ゆかり 0.6 □だいこん 15 うすくち おいしいね / うん / フルーツきゅうしょく	△牛乳 ○コッペパン フランクフルトビーンズソース △フランクフルト △だいず 2.1 ケチャップ しお □たまねぎ 11 □トマト 12.5 ○かたくりこ 0.04 カレーこ はくさいのクリームに △とりにく 20 □たまねぎ 20 □にんじん 10 △ぎゅうにく 20 シチュールウ コンソメ □はくさい 48 ○じゃがいも 32 □しめじ 5 ○こめあぶら 0.5 こしょう コンソメ デコポン フルーツきゅうしょく	△牛乳 スタミナとぼろライス ○こめ 75 △とりひきにく 25 □キャベツ 35 □にんじん 7 □にんにく 1 さけ 4.4 こいくち あかみそ こしょう △ぶたひきにく 38 △こうやどうふ 3 □たまねぎ 17 □ニラ 3 □しょうが 0.8 ○ごまあぶら 0.5 ウスターソース しお ナムル □もやし 25 □きゅうり 30 ○ごまあぶら 0.5 す □にんじん 5 ○すりごま 0.4 こいくち しお	△牛乳 ごはん アジフライ △あげあぶら 4 □だいこん 35 △ツナ 5 うすくち こしょう マヨネーズ だいこんサラダ □きゅうり 10 ○さとう 0.5 す しお ★ソーセージとざくざりやさいポトフ △ソーセージ 10 □たまねぎ 30 □キャベツ 25 コンソメ □ブロッコリー 10 ○じゃがいも 40 こしょう
17	18	19	20	21
△牛乳 ごはん あげたこやき △あげあぶら 3.5 ささみあえ △ささみフレーク 5 □キャベツ 24 ○さとう 0.8 す にくじゃが □きゅうり 12 □もやし 16 こいくち うすくち △ぎゅうにく 5 ○こんにやく 20 □にんじん 10 ○さとう 2.4 こいくち △ぶたにく 20 □たまねぎ 70 □いんげん 10 さけ 1.5 フルーツきゅうしょく	△牛乳 チキンライス ○こめ 70 □たまねぎ 35 □いんげん 5 ケチャップ こしょう ウスターソース △とりにく 30 □にんじん 10 ○こめあぶら 0.5 しお コンソメ さつまいもとうにゅうスープ △ぶたにく 10 ○さつまいも 25 □たまねぎ 25 コンソメ とうにゅうルウ □にんじん 7 □しめじ 5 △とうにゅう 19 こしょう ○ぞつぎょうおいおいケーキ	ぞつぎょうしき 卒業式 フルーツきゅうしょく	しゅんぶんのひ 春分の日 フルーツきゅうしょく	△牛乳 ごはん ささみのレモンソースあげ △ささみ ○かたくりこ 6.5 ○さとう 4.5 しお きりぼしだいこんのふくめに さけ 2 ○あげあぶら 6 □レモン 2.7 こいくち △ぶたにく 7 □きりぼしだいこん 3 △あぶらあげ 6 ○こんにやく 9 □にんじん 10 ○さとう 1.5 みりん 0.5 △ちくわ 4 ○こめあぶら 0.5 さけ 0.5 だし こいくち わかめのみそじる △わかめ 0.8 □しめじ 8 みそ □たまねぎ 30 だし

「ひなちらしずし」

ベにくるりだいこんをつかって「ひなちらしずし」をします。ベにくるりだいこんのしきそが、さんせいである“す”に、はんのうして、すめしをほんのりももいろにしてくれますよ。

ひなまつり

・・・こんだてのなかから・・・

★マークのあるメニューについて
5日・14日のメニューに★マークがついています。これは、あらかじめしょうがっこうの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。

5日 「にんじんとおあげのたきこみごはん」
きのかわしさんのにんじんとねぎをつかった、やさいのあまさをいかしたあじつけごはんです。

14日 「ソーセージとざくざりやさいポトフ」
きのかわしさんのキャベツとブロッコリーをつかった、ぐ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＞

しょうひん 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	☆材料購入の都合により 献立を変更することが あります。
えいようそ 栄養素	たんぱく質 炭水化物	しつ 脂質	しつ たんばく質	むきしつ 無機質 (カルシウム)
			ビタミン	むきしつ 無機質