

「ひなちらし寿司」「けんちん汁」

紅くまり大根をつかって、「ひなちらし寿司」をします。紅くまり大根は、皮も中の部分も赤い大根です。紅くまり大根の色素が、酸性である“酢”に反応して赤色になり、“酢”に溶け出して、酢飯をほんのり、桃色にしてくれます。

「けんちん汁」には、やまいもいりののももいろはんぺんも、はいています。



| 水 1 | | 木 2 | | 金 3 | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|---|--|---|--|
| <p>△ 牛乳 638kcal</p> <p>○ コッペパン</p> <p>△ 肉だんご 2個</p> <p>△ コールスローサラダ</p> <p>□ キャベツ 42 □ ブロccoli 12</p> <p>○ 米油 0.41 ○ オリーブ油 0.2</p> <p>○ 砂糖 0.61 塩</p> <p>酢 マヨネーズ</p> <p>こしょう</p> <p>ABCミネストローネ</p> <p>△ 豚肉 16.5 ○ じゃがいも 22</p> <p>○ マカロニ 4.4 □ 玉ねぎ 48</p> <p>□ トマト 16.5 こしょう</p> <p>□ 人参 11 コンソメ</p> | | <p>△ ジョア 729kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ 牛肉コロッケ</p> <p>○ 揚げ油 8.4</p> <p>△ 厚揚げの炒め煮</p> <p>△ 豚肉 12 △ 厚揚げ 24</p> <p>□ キャベツ 30 □ 人参 6</p> <p>□ 長ネギ 6 □ しょうが 0.72</p> <p>酒 0.96 ○ 砂糖 1.44</p> <p>みりん 0.96 ○ 片栗粉 0.72</p> <p>○ 米油 0.6 テンメンジャン</p> <p>こいくち こしょう</p> <p>トウバンジャン</p> <p>えのきたけのみぞ汁</p> <p>□ えのきたけ 8.8 △ 油揚げ 3.3</p> <p>□ 切干し大根 2.2 □ 玉ねぎ 22</p> <p>□ 人参 5.5 □ 長ネギ 4.4</p> <p>みそ だし</p> | | <p>△ 牛乳 654kcal</p> <p>ひなちらし寿司</p> <p>○ 米 84 ○ 砂糖 13</p> <p>□ 紅くまり 9.6 △ 卵 18</p> <p>□ 人参 12 △ 油揚げ 3.6</p> <p>△ 高野豆腐 4.8 △ かまぼこ 12</p> <p>酒 0.96 塩</p> <p>みりん 1.44 だし</p> <p>酢 うすくち</p> <p>△ 味付けのけんちん汁</p> <p>□ 人参 11 □ ごぼう 11</p> <p>△ 豆腐 22 ○ こんにやく 16.5</p> <p>□ れんこん 16.5 酒 0.77</p> <p>△ はんぺん 5.5 うすくち</p> <p>みりん 1.65 こいくち</p> <p>○ ごま油 0.44 だし</p> <p>□ いちご 2個</p> | | | | | |
| <p>△ 牛乳 983kcal</p> <p>カレーライス</p> <p>○ 米 108 △ 豚肉 18</p> <p>□ 玉ねぎ 90 ○ じゃがいも 60</p> <p>□ 人参 14.4 ワイン 2.4</p> <p>□ にんにく 0.24 カレールウ</p> <p>ウスターソース こいくち</p> <p>コンソメ こしょう</p> <p>カレー粉</p> <p>△ とんかつ</p> <p>○ 揚げ油 4.8</p> <p>キャベツのレモン和え</p> <p>□ キャベツ 36.3 □ きゅうり 2.2</p> <p>□ 人参 5.5 □ レモン 1.88</p> <p>○ 砂糖 1.19 塩</p> <p>酢</p> <p>○ 卒業お祝いケーキ</p> | | <p>卒業式</p> | | <p>△ 牛乳 725kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ 手作り佃煮</p> <p>△ ちりめんじゃこ 5.18 △ かつお節 1.73</p> <p>△ 塩昆布 0.86 ○ ごま 0.86</p> <p>みりん 1.44 ○ 砂糖 0.96</p> <p>酢 こいくち</p> <p>とふの粉の煮物</p> <p>△ とふの粉 18 △ 鶏肉 18</p> <p>□ 白菜 60 □ 大根 30</p> <p>□ 人参 12 □ ねぎ 6</p> <p>△ 油揚げ 6 こいくち</p> <p>○ 砂糖 3 酒 0.84</p> <p>みりん 0.84 だし</p> <p>こまつな和え</p> <p>□ こまつな 16.5 □ キャベツ 33</p> <p>□ ツナ 11 ○ 砂糖 1.65</p> <p>○ ごま油 0.44 酢 こしょう</p> <p>うすくち 塩</p> | | <p>△ 牛乳 682kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ マクロカツ</p> <p>○ 米油 4.8</p> <p>ひじきのとぼろ煮</p> <p>△ 鶏ひき肉 12 △ ひじき 2.4</p> <p>△ 平天 9.6 □ いんげん 3.6</p> <p>○ こんにやく ○ 米油 0.6</p> <p>□ 人参 12 みりん 0.6</p> <p>□ しょうが 0.12 だし</p> <p>○ 砂糖 1.8 こいくち</p> <p>長ねぎのみぞ汁</p> <p>△ 豆腐 22 □ 長ネギ 18.7</p> <p>□ 大根 16.5 □ こまつな 5.5</p> <p>みそ だし</p> | | <p>△ 牛乳 694kcal</p> <p>○ わかめごはん</p> <p>△ ねぎ玉焼き</p> <p>葉の花のおひたし</p> <p>□ 葉の花 22 □ 白菜 33</p> <p>□ 人参 7.7 ○ 砂糖 1.1</p> <p>こいくち</p> <p>野菜の含め煮</p> <p>△ 鶏肉 24 △ 厚揚げ 50.4</p> <p>□ 大根 78 □ 人参 30</p> <p>○ こんにやく 30 □ いんげん 4.8</p> <p>○ 砂糖 4.8 みりん 1.2</p> <p>こいくち だし</p> | |
| <p>△ 牛乳 720kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ ワンタンメン</p> <p>○ 中華めん 99 △ 豚肉 5.5</p> <p>△ ワンタン 16.5 □ 人参 8.8</p> <p>□ 白菜 44 □ 長ネギ 13.2</p> <p>酒 2.2 こしょう</p> <p>中華だし</p> <p>切干し大根のピリ辛サラダ</p> <p>□ 切干し大根 3.3 寒天 1.1</p> <p>△ ささみフレーク 11 □ こまつな 17.6</p> <p>○ 砂糖 2.86 ○ ごま油 0.88</p> <p>こいくち 酢</p> <p>トウバンジャン</p> | | <p>△ 牛乳 638kcal</p> <p>炊き込みごはん</p> <p>○ 米 84 酒 3</p> <p>△ 鶏肉 24 △ ちくわ 12</p> <p>□ しめじ 3.6 △ 油揚げ 3.6</p> <p>□ 人参 8.4 □ えだまめ 4.8</p> <p>みりん 1.92 うすくち</p> <p>こいくち だし</p> <p>花型魚のすり身揚げ</p> <p>△ すり身揚げ ○ 米油 2.4</p> <p>塩昆布和え</p> <p>□ キャベツ 49.5 □ 人参 4.4</p> <p>△ 塩昆布 1.4 △ かつお節 1.08</p> <p>五目すまし汁</p> <p>□ 大根 27.5 □ 人参 11</p> <p>○ 麩 1.87 △ 厚揚げ 11</p> <p>□ こまつな 11 みりん 0.88</p> <p>こいくち うすくち</p> <p>だし</p> | | <p>△ 牛乳 649kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ 白身魚の梅だれかけ</p> <p>△ ホキ □ 梅肉 2.4</p> <p>○ 砂糖 4.8 酒 2.16</p> <p>みりん 1.8 こいくち</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>△ 豚肉 9.6 □ 人参 9.6</p> <p>□ ごぼう 24 ○ こんにやく 18</p> <p>□ いんげん 6 △ ちくわ 6</p> <p>○ 砂糖 2.4 みりん 0.36</p> <p>酒 0.96 こいくち</p> <p>白菜のみぞ汁</p> <p>□ 白菜 24.2 □ 玉ねぎ 22</p> <p>□ 人参 5.5 △ 油揚げ 4.4</p> <p>みそ だし</p> | | <p>△ 牛乳 641kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ 春巻き</p> <p>○ 揚げ油 4.8</p> <p>チャプチェ</p> <p>△ 豚肉 12 ○ 春雨 6.6</p> <p>□ 人参 12 □ 長ネギ 2.4</p> <p>□ 玉ねぎ 16.8 □ たけのこ 3.6</p> <p>□ しょうが 0.24 ○ ごま 0.84</p> <p>酒 1.2 ○ 砂糖 0.84</p> <p>○ ごま油 0.24 コチュジャン</p> <p>こいくち 塩 こしょう</p> <p>わかめのスープ</p> <p>□ 大根 22 △ わかめ 0.88</p> <p>□ えのきたけ 11 こしょう</p> <p>中華だし</p> | | <p>△ 牛乳 669kcal</p> <p>千辛ライス</p> <p>○ 米 84 △ 鶏肉 36</p> <p>□ 玉ねぎ 42 □ 人参 12</p> <p>□ いんげん 6 ○ 米油 0.6</p> <p>塩 こしょう</p> <p>ケチャップ ウスターソース</p> <p>コンソメ</p> <p>肉だんごの豆乳スープ</p> <p>△ 肉だんご 20 □ 人参 5.5</p> <p>□ キャベツ 46.2 □ 玉ねぎ 22</p> <p>△ 調製豆乳 22 こしょう</p> <p>コンソメ 豆乳ルウ</p> | |
| <p>△ 牛乳 709kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ 梅豚の天ぷら</p> <p>△ 梅豚 ○ 小麦粉 6</p> <p>酒 0.96 ○ 片栗粉 3.6</p> <p>○ 揚げ油 4.8 こいくち</p> <p>フロccoliのソテー</p> <p>□ ブロccoli 36 □ コーン 12</p> <p>○ 米油 0.24 塩</p> <p>こしょう コンソメ</p> <p>豆腐のみぞ汁</p> <p>△ 豆腐 24.2 □ ほうれん草 5.5</p> <p>□ 玉ねぎ 27.5 □ 人参 8.8</p> <p>みそ だし</p> | | <p>しゅんぶんのひ</p> <p>春分の日</p> | | <p>△ 牛乳 664kcal</p> <p>○ コッペパン</p> <p>△ ポロニアハム</p> <p>ツナサラダ</p> <p>△ ツナ 11 □ キャベツ 35.2</p> <p>□ きゅうり 3.3 □ レモン 1.32</p> <p>○ 砂糖 2.2 ○ 米油 0.61</p> <p>うすくち 塩</p> <p>こしょう</p> <p>クリームシチュー</p> <p>△ とり肉 18 □ 白菜 68.4</p> <p>□ 玉ねぎ 24 □ 人参 18</p> <p>□ 大根 30 △ 牛乳 24</p> <p>○ 米油 0.6 塩</p> <p>シチュールウ こしょう</p> | | <p>△ 牛乳 742kcal</p> <p>高野豆腐のとぼろ丼</p> <p>○ 米 90 △ 鶏ひき肉 48</p> <p>△ 豚ひき肉 26.4 △ 高野豆腐 3.6</p> <p>□ 人参 24 □ いんげん 18</p> <p>□ しょうが 1.56 ○ 砂糖 6.6</p> <p>みりん 0.96 酒 2.4</p> <p>こいくち だし</p> <p>たくあんあえ</p> <p>□ キャベツ 38.5 □ ちんげんさい 7.7</p> <p>□ こまつな 8.8 □ たくあん 6.6</p> <p>○ 砂糖 0.55 △ かつお節 0.55</p> <p>うすくち</p> <p>テコボン</p> | | | |

＜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 |
|---------------------|-------------------------|------------------------|---------------------------|
| えいようそ 栄養素 | たんすいかぶつ 炭水化物 | たんぱく質 | ビタミン |
| | しじつ 脂質 | むきしつ 無機質 (カルシウム) | むきしつ 無機質 |

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。