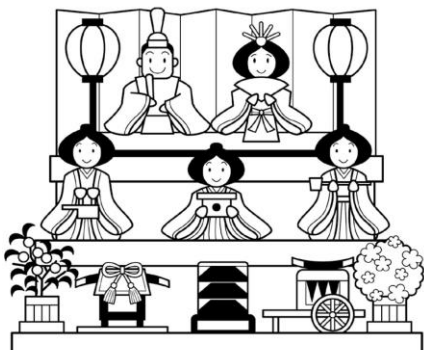




日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						栄養価		
		おもに体(血・肉・骨)をつくるものになる食品		おもに体の調子をととのえるものになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品		小学校	中学校	
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質	たんぱく質(g)		
1 (水)	ポークカレーライス(麦ごはん) 牛乳 野菜サラダ	ぶたにく	牛乳 スキムミルク	にんじん	グリーンピース たまねぎ りんご にんにく	キャベツ きゅうり コーン	こめ むぎ じゃがいも さとう	カレールー あぶら	660	808
2 (木)	はちみつパン 牛乳 せん切り野菜のスープ 鰯のレモンソースあえ かぶとほうれん草のサラダ	ベーコン タラ	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ たまねぎ セロリ	かぶ コーン レモン	パン さとう あぶら オリーブオイル	592	747	
3 (金)	ちらしずし 牛乳 あおさのすまし汁 秋刀魚のみぞれ煮 ゆかり和え ひなあられ	とうふ さんまそれぞれ	牛乳 あおさ	にんじん あかじそ きぬさや	ほしだいこん しいたけ ごぼう	たまねぎ えのきだけ だいこん	こめ さとう ひなあられ		627	755
6 (月)	黒砂糖パン 牛乳 ABCスープ 照り焼きチキン かみかみサラダ(サラダ・かみかみ揚げ) 1食マヨネーズ いいよかんゼリー	ベーコン てりやきチキン だいす みそ	牛乳 にほし	パセリ にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ レモン コーン	パン マカロニ さつまいも でんぶん いよかんゼリー	あぶら マヨネーズ	655	796	
7 (火)	ごはん 牛乳 たまごスープ ホイコーロー	たまご ウィンナー ぶたにく みそ	牛乳	にんじん あかピーマン ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ	こめ でんぶん さとう	あぶら	605	747	
8 (水)	麦ごはん 牛乳 ヒカド 鯨のごまみそがらめ 甘酢和え	ぶたにく くじら みそ	牛乳	ねぎ にんじん	だいこん もやし キャベツ しょうが	こめ むぎ さつまいも でんぶん さとう	あぶら ごま	642	786	
9 (木)	パーカーハウスパン 牛乳 ミネストローネ ミンチカツ キャベツのレモン酢和え	ベーコン ミンチカツ	牛乳 こなチーズ	トマト(缶) にんじん いんげん	にんにく たまねぎ キャベツ	セロリ かぶ レモン	パン さとう あぶら	573	745	
10 (金)	栗入り赤飯 牛乳 お祝いすまし汁 かぼちゃひき肉フライ 菜の花和え(卵そぼろ)	なると とうふ あずき たまごそぼろ	牛乳	なのはな かぼちゃフライ ねぎ	たまねぎ えのきだけ もやし キャベツ	こめ くり さとう	あぶら ごま	607	754	
13 (月)	パンパン 牛乳 クリームシチュー 鶏肉のバーベキューソース ブロッコリーのドレッシングあえ いちご	とりにく	牛乳 こなチーズ なまクリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ りんご グリーンピース いちご しめじ しょうが にんにく	パン さとう じゃがいも こむぎ でんぶん	あぶら マーガリン ごま	700	939	
14 (火)	ゆかりごはん 牛乳 肉みそおでん ひよっつるの酢の物 りんご	ぶたにく ぎゅうにく あつあげ みそ さつまあげ	牛乳 ひよっつる	いんげん にんじん あかじそ	こんにゃく だいこん りんご	こめ さといも はるさめ さとう	あぶら ごま	699	871	
15 (水)	ビビンバどんぶり(麦ごはん・肉卵炒め・ナムル) 牛乳 豆腐のねぎ塩スープ	ぎゅうにく きんしたまご とうふ かまぼこ とりにく みそ	牛乳	ほうれん草 ねぎ にんじん こまつな	もやし にんにく しょうが	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	652	787	
16 (木)	コッパン 牛乳 白菜と肉団子のスープ 大豆 りんごジャム	にくだんご かまぼこ だいす きんときまめ おおふくまめ	牛乳 にほし	にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ	パン でんぶん はるさめ さつまいも さとう ジャム	あぶら	683	875	
17 (金)	麦ごはん 牛乳 豚汁 いわしチーズフライ クービーリチー	ぶたにく みそ あつあげ いわし さつまあげ	牛乳 こんぶ	にんじん ねぎ いんげん	しょうが こんにゃく にんにく だいこん	こめ むぎ さといも	あぶら ごまあぶら	707	920	
20 (月)	コッパン 牛乳 コーンポターージュ チーズオムレツ りんごサラダ	とりにく	牛乳 チーズオムレツ	にんじん パセリ	たまねぎ コーン きゅうり りんご	パン じゃがいも さとう	ホワイトルー あぶら オリーブオイル	744	905	
22 (水)	親子丼(麦ごはん) 牛乳 きびなごカリカリフライ アーモンド和え	たまご とりにく かまぼこ	牛乳 きびなごフライ	にんじん ねぎ ほうれん草	たまねぎ もやし	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら アーモンド	660	824	
23 (木)	ジャンバラヤ 牛乳 ポテトとキャベツのスープ ハンバーグきのこソースかけ	ぶたにく ウィンナー とりにく ハンバーグ	牛乳	ピーマン にんじん トマト(缶) パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ	きくらげ しめじ えりんぎ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	692	853

*毎日、牛乳200ccが1本つきます。

*都合により献立を変更する場合があります。



★はまぐりのうしお汁★
はまぐりは一対になっていて、ほかの貝とは決して合わないことから、夫婦円満の象徴とされています。

ひなまつり

3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひいな遊び(公家の間で行われていた)が合わさったものといわれています。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。



赤飯
おめでたい日の
飯は、もち米と小豆やささげなどを蒸した赤飯は、お祝いの席などでよく食べられます。これは、赤い色には邪気をはらうという意味があるからです。もともとは、凶事の時に赤飯を用いていたことが、凶事をかえして福にするという縁起直しから慶事に食べられるようになったといわれています。現在でも、仏事に赤飯を食わべる地域もあるようです。

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

毎日200ccの牛乳を1本つきます。牛乳は、お祝いの席などでよく食べられます。これは、赤い色には邪気をはらうという意味があるからです。もともとは、凶事の時に赤飯を用いていたことが、凶事をかえして福にするという縁起直しから慶事に食べられるようになったといわれています。現在でも、仏事に赤飯を食わべる地域もあるようです。

