



日曜日	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	エネルギー(kcal)			
								たんぱく質(g)			
1 (金)	ちらしすし 牛乳 はまぐりのお吸い物 鱈の塩焼き 大根のゆかり和え 桃カステラ	とうふ	牛乳	にんじん	キヌサヤ	れんこん	たまねぎ	こめ		650	779
		はまぐり	あおさ	あかじそ		ほしだいこん	えのきだけ	さとう		25.9	29.2
4 (月)	むぎごはん 牛乳 ヒカド 鯨のごまみそがらめ あまずあ 甘酢和え	ぶたにく	牛乳	にんじん	ねぎ	だいこん	もやし	こめ	むぎ	642	786
		くじら				しいたけ	キャベツ	さとう	あぶら	25.6	30.6
5 (火)	チキンライス 牛乳 ABCスープ 照り焼きチキン ビーンズサラダ いいよかんゼリー	とりにく	牛乳	にんじん	パセリ	グリーンピース	コーン	こめ	あぶら	694	80+6
		しろいんげんまめ				たまねぎ	えだまめ	マカロニ	オリブオイル	25.4	28.7
6 (水)	ごはん 牛乳 たまごスープ 回鍋肉 スイートスプリング	たまご	牛乳	にんじん	ピーマン	しょうが	たまねぎ	こめ	あぶら	613	759
		ベーコン		あかピーマン		にんにく	スイートスプリング	でんぷん		22.8	27.7
7 (木)	パーカーハウスパン 牛乳 ポテトスープ 煮込みハンバーグ キャベツのレモン和え スライスチーズ	ベーコン	牛乳	にんじん	パセリ	たまねぎ	しめじ	パン		697	914
		ハンバーグ	チーズ			セロリー	キャベツ	じゃがいも	さとう	30	38.1
8 (金)	ミートボールカレーライス(むぎごはん) 牛乳 カラフルサラダ れんこんチップス	にくだんご	牛乳	にんじん	あかピーマン	たまねぎ	コーン	こめ	あぶら	736	906
			スキムミルク			グリーンピース	えだまめ	むぎ	カレールー	21	24.9
11 (月)	むぎごはん 牛乳 豚汁 あじチーズフライ クूपイリチー	ぶたにく	牛乳	にんじん	ねぎ	しょうが	だいこん	こめ	あぶら	707	920
		あつあげ	みそ	いんげん		にんにく	ごぼう	むぎ	こまあぶら	26.3	34.4
12 (火)	ジャンバラヤ 牛乳 コンソメスープ メンチカツ アーモンド和え	ぶたにく	牛乳	ピーマン	にんじん	たまねぎ	もやし	こめ	あぶら	702	885
		ウィンナー		トマト(缶)	パセリ	コーン	キャベツ	じゃがいも	アーモンド	22.9	28.2
13 (水)	くりい せきはん 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) お祝いミニゼリー	あずき	牛乳	にんじん	ねぎ	たまねぎ	キャベツ	こめ	あぶら	624	771
		とうふ	なると	かぼちゃフライ	なのはな	えのきだけ	もやし	くり	こま	19.7	23.4
14 (木)	コッペパン 牛乳 コーンポタージュ チーズオムレツ りんごサラダ いちごジャム	とりにく	牛乳	にんじん	パセリ	たまねぎ	キャベツ	パン	あぶら	759	914
		チーズオムレツ				クリームコーン	きゅうり	じゃがいも	ホワイトルー	26.3	31.3
15 (金)	ビーフストロガノフ(むぎごはん) 牛乳 花野菜サラダ いちご	ぎゅうにく	牛乳	にんじん	トマトビュレ	たまねぎ	カリフラワー	こめ	マーガリン	703	859
			なまクリーム	ピーマン	プロッコリー	しめじ	コーン	むぎ	あぶら	18.4	21.5
18 (月)	ゆかりごはん 牛乳 つみれ汁 イカのかりん揚げ ごま和え	つみれ	牛乳	こまつな	ほうれんそう	たまねぎ	もやし	こめ	あぶら	634	777
		イカ		にんじん	あかじそ	しめじ		さとう	こま	26.9	32.5
19 (火)	ごはん 牛乳 けんちん汁 長崎県産ブリの照り焼き風 白菜の甘酢和え	あつあげ	牛乳	にんじん	ねぎ	こんにゃく	しいたけ	こめ	あぶら	711	864
		ブリ				ごぼう	しょうが	さといも	でんぷん	26.8	31.6
21 (木)	はちみつパン 牛乳 長崎和牛のビーフシチュー 鶏の唐揚げ コーンサラダ	ぎゅうにく	牛乳	にんじん	トマト(缶)	たまねぎ	しめじ	パン	あぶら	714	891
		とりにく				グリーンピース	しょうが	じゃがいも	ビーフシチュールー	28.1	34.3

*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。

おめでたい日の
赤飯

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われています。凶事の時に赤飯を用いていましたが、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、仏事に赤飯を食べる地域もあるようです。

★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、桃は邪気をはらう聖なる木ともいわれ、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。

はるをさがそう

なのはな
ふきのとう
つくし

にがてなたべもの
いくつたべられるようになったかな?

