

日付	曜日	献立名	おやつ	材 料 名		
				(黄)力のもとになるもの	(緑)体の調子を整えるもの	(赤)血や肉となるもの
1	金	ふりかけ ごはん 牛乳	☆いちごロール ジュース	米・牛肉コロッケ・油・ マカロニ・マヨネーズ・麩・ いちごロールケーキ	ミックスベジタブル・小松菜・人参・ ジュース	味噌・牛乳
2	土	ごはん 牛乳	☆ワッフル ジュース	米・油・ぶどうゼリー・ ワッフル	玉葱・ミックスベジタブル・ ほうれん草・ジュース	鶏肉・卵・牛乳
4	月	ごはん 牛乳	☆たい焼(クリーム) ジュース	米・白ごま・油・花麩・ ももゼリー・たい焼	ちらしずしの素(人参、れんこん、筍、 干瓢、干しいたけ)・たくあん・ 菜の花・コーン・ほうれん草・人参・ ジュース	さけ・卵・牛乳
5	火	パン 牛乳	☆ゆかりとしらすのおにぎり 牛乳	ロールパン・小麦粉・ パン粉・油・米	ブロッコリー・キャベツ・れんこん・ 黄ピーマン・人参・枝豆・玉葱・ コーン・パセリ・ゆかり	ほき・牛乳・しらす
6	水	赤飯 牛乳	☆ホットドック ジュース	米・小豆・砂糖・油・春雨・ 麩・ロールパン	わかめ・きゅうり・人参・コーン・ 小松菜・キャベツ・玉葱・ジュース	鶏肉・シーチキン・味噌・ 牛乳・ウインナー
7	木	めん 牛乳	☆白ロール ジュース	スパゲティ・油・ゼリー・ ロールケーキ	玉葱・ピーマン・黄ピーマン・トマト・ キャベツ・ミックスベジタブル・ ジュース	豚肉・チキンナゲット・牛乳
8	金		☆りんごゼリー ヤクルト	砂糖	りんごジュース・リンゴ	ゼラチン・ヤクルト
9	土	ごはん 牛乳	☆ゼリー ヤクルト	米・ゼリー	玉葱・青葱・大根・ごぼう・人参・ ほうれん草・リンゴ	鶏肉・鶏卵・味噌・牛乳・ ヤクルト
11	月	ごはん 牛乳	☆オレンジケーキ みかん添え ジュース	米・油・麩・小麦粉・砂糖・ マーガリン	キャベツ・玉葱・れんこん・インゲン・ 人参・わかめ・マーマレード・ オレンジジュース・みかん缶・ジュース	豚肉・餃子(豚、鶏)・ 味噌・牛乳・卵
12	火	ごはん 牛乳	☆ミックスフルーツヨーグルト ジュース	米・片栗粉・小麦粉・油	生姜・ニンニク・キャベツ・ひじき・ ブロッコリー・玉葱・人参・コーン・ ほうれん草・みかん缶・パイン缶・ 白桃缶・ジュース	鶏肉・シーチキン・あげ・ 味噌・牛乳・ヨーグルト
13	水	ごはん 牛乳	☆アメリカンドック ジュース	米・油・砂糖・ごま油・ こんにゃく・ ホットケーキミックス	切干大根・人参・インゲン・大根・ ごぼう・青葱・ジュース	さわら・さつま揚げ・豆腐・ 味噌・牛乳・卵・ウインナー
14	木	パン 牛乳	☆鮭とわかめのおにぎり 牛乳	イエローロールパン・ スパゲティ・マヨネーズ・米	玉葱・トマト・きゅうり・人参・ ミックスベジタブル・パセリ・ 炊き込みわかめ	ハンバーグ(牛、鶏)・ シーチキン・牛乳・さけ
15	金	ごはん 牛乳	☆ハムと玉子サンド ジュース	米・砂糖・油・春雨・ 食パン・マヨネーズ	青葱・黄ピーマン・枝豆・わかめ・ 小松菜・人参・きゅうり・ジュース	豚肉・味噌・ かに風味フレーク・卵・ 牛乳・ロースハム
16	土	ごはん 牛乳	☆ミニどら焼き ジュース	米・油・麩・どらやき	キャベツ・玉葱・人参・インゲン・ コーン・わかめ・オレンジ・ジュース	豚肉・味噌・牛乳
18	月	ごはん 牛乳	☆チーズクッキー ジュース	米・じゃが芋・油・ カレーフレーク・ りんごゼリー・小麦粉・ マーガリン・砂糖	玉葱・人参・切干大根・カリフラワー・ 枝豆・わかめ・ジュース	牛肉・シーチキン・牛乳・卵・ チーズ
19	火	ごはん 牛乳	☆バームクーヘン ジュース	米・小麦粉・パン粉・油・ さつま芋・バームクーヘン	キャベツ・ブロッコリー・人参・ コーン・ちんげん菜・ジュース	鶏肉・かに風味フレーク・ 味噌・牛乳
21	木	めん 牛乳	☆いちごロール ジュース	ラーメン・ごま油・油・ いちごロールケーキ	白菜・玉葱・ちんげん菜・コーン・ 人参・木くらげ・パイン缶・ジュース	豚肉・ ミートボール(豚、鶏)・ 牛乳
22	金	ごはん 牛乳	☆お好み焼き ジュース	米・油・スパゲティ・ お好み焼きミックス	玉葱・ピーマン・黄ピーマン・ ほうれん草・人参・キャベツ・青葱・ ジュース	カニクリームコロッケ・卵・ 牛乳・豚肉
23	土	ごはん 牛乳	☆フルーチェ ヤクルト	米・砂糖・マカロニ・ マヨネーズ・麩	ミックスベジタブル・小松菜・人参・ 黄桃缶	ハンバーグ(牛、鶏)・ 味噌・牛乳・フルーチェ・ ヤクルト
25	月	ごはん 牛乳	☆白ロール ジュース	米・ロールケーキ	玉葱・青葱・大根・ごぼう・人参・ ほうれん草・リンゴ・ジュース	鶏肉・卵・味噌・牛乳
26	火	めん 牛乳	☆のりたまおにぎり 牛乳	うどん・片栗粉・油・米	白菜・大根・ごぼう・人参・青葱・ オレンジ	豚肉・ちくわ・あげ・味噌・ 貝柱フライ・牛乳
27	水	ごはん 牛乳	☆手作りプリン ジュース	米・油・マカロニ・ マヨネーズ・砂糖	ブロッコリー・人参・コーン・ ちんげん菜・玉葱・ジュース	えび・シーチキン・味噌・ 牛乳・卵
28	木	ごはん 牛乳	☆りんごの包み揚げ ジュース	米・油・片栗粉・麩・ 餃子の皮・小麦粉	白菜・緑豆もやし・枝豆・赤ピーマン・ わかめ・人参・りんご缶・ジュース	豆腐ハンバーグ(鶏)・ ちくわ・味噌・牛乳
29	金	めん 牛乳	☆焼ききなこドーナツ ジュース	スパゲティ・油・ カレーフレーク・ ホットケーキミックス・砂糖	玉葱・ピーマン・黄ピーマン・ 赤ピーマン・しめじ・人参・大根・ キャベツ・コーン・インゲン・ オレンジ・ジュース	豚肉・牛乳・卵・きな粉
30	土	ごはん 牛乳	☆ゼリー ジュース	米・油・春雨・ゼリー	玉葱・しめじ・ミックスベジタブル・ ほうれん草・人参・パイン缶・ジュース	ウインナー・牛乳

2024年



# 給食だより

寒さも少しずつ和らぎ、春の陽気を感じられる季節となりました。  
残りわずかな今年度もバランスの良い食事を取り、元気いっぱい思い出をたくさん作りましょう。



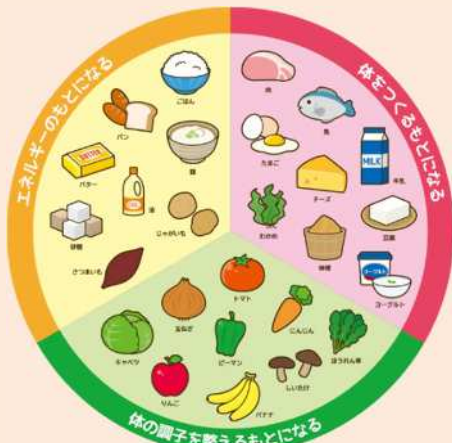
## ちらしずし

3月3日のひなまつりは、女の子のすこやかな成長を祈願する節句です。ちらし寿司やはまぐりのお吸い物、甘酒、ひなあられを食べて祝います。ちらし寿司は、たくさんの具材をまぜることから“成長しても食べるものに困らないように”との願いが込められています。



## 三色食品群とは…

食べ物に含まれる栄養素の働きから、体をつくるもとになる「あか」、エネルギーのもとになる「き」、体の調子を整えるもとになる「みどり」の3つの色に分類したものです。この3色をまんべんなく食べることで、栄養バランスを整える目安となります。



## 『新たまねぎ』



温暖な地域で3~4月に出荷される早採りのたまねぎの総称です。みずみずしく肉質がやわらかく生でも美味しくいただけます。たまねぎのにおいの成分である『硫化アリル』には、消化液の分泌を促進して食欲を増進したり、血液をサラサラにして動脈硬化を予防する働きがあります。