



日 曜	献立名	(黄) おもに エネルギーの もとになる食品	(赤) おもに 体をつくる もとになる食品	(緑) おもに 体の調子を整える もとになる食品	エネルギー	たん白質
					kcal	g
2 月	ナン コーヒーマルック	じゃがまるくん チリピーンズ ごぼうサラダ とこゴガにんじんゼリー	ナン、じゃがいも、かたくりこ、あぶら、さとう、こむぎこ、ごまドレッシング、ごま、ゼリー	コーヒーマルク、チーズ、ハム、たまご、だいず、ぶた肉	617	22.4
3 火	ひなまつり献立 ちらしずし お茶	サワラのさいきょうやき なのはなのおひたし おいわいじる ひしもち	こめ、さとう、ごま、あぶら、ふ、ひしもち	とり肉、エビ、とうふ、きんしたまご、かまぼこ、キンサワラさいきょうづけ	460	20.3
4 水	ごはん 牛乳	手ごねハンバーグのおろしソースかけ 春のきんぴら とんじる	こめ、パンこ、あぶら、さとう、かたくりこ、ごま、じゃがいも	牛乳、ぶた肉、牛肉、たまご、とう乳、さつまあげ、みそ	631	27.2
5 木	キムチ チャーハン 牛乳	ヤンニョムチキン チョレギサラダ わかめスープ	こめ、あぶら、ごま、こむぎこ、かたくりこ、さとう	ぶた肉、牛乳、とり肉、のり、わかめ	614	23.4
6 金	ごはん 牛乳	サバのぶんかほし 肉とうふ だいこんときゅうりのオイルづけ	こめ、さとう、あぶら	牛乳、サバぶんかほし、牛肉、とうふ、しおこんぶ	662	29.4
9 月	ココア あげパン 牛乳	はくさいと肉だんごのスープ クリスプサラダ ヨーグルト	パン、あぶら、ココア、ワントン、さとう	牛乳、肉だんご、ヨーグルト	578	18.7
10 火	ファイバードライカレー (むぎごはん) 牛乳	ファイバードライカレー (カレー) キャベツのレモンサラダ チョコまっちゃんケーキ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、こむぎこ、ホットケーキミックス、バター、チョコチップ	牛乳、ベーコン、ぶた肉、ハム、たまご	748	22.2
11 水	コーンいり みそラーメン (ちゅうかめん) 牛乳	コーンいりみそラーメン (しる) ツナ入りビッグぎょうざ きりほしだいこんのちゅうかサラダ	ちゅうかめん、あぶら、さとう、かたくりこ、ぎょうざのかわ、こむぎこ	牛乳、ぶた肉、みそ、ツナ、ハム	669	29.2
12 木	たいめし 牛乳	とり肉のネギみそやき キャベツとかぶのしおこんぶあえ さんかいじる	こめ、さとう	タイ、牛乳、とり肉、みそ、しおこんぶ、わかめ、かまぼこ、うすらたまご	533	28.5
13 金	チキンライス 牛乳	エビフライ みずなとツナのサラダ ABCスープ	こめ、むぎ、あぶら、こむぎこ、パンこ、ごま、さとう、マカロニ	とり肉、牛乳、エビ、ツナ、ベーコン	587	25.7
16 月	タンタン そぼろごはん (むぎごはん) 牛乳	タンタンそぼろごはん (<) もやしのちゅうかあえ フォーのスープ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、こめこめん、ごま、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、みそ、こうやどとう、とり肉	606	27.7
17 火	ごはん 牛乳	ぶた肉のケチャップあんかけ ごもくまめ ブロッコリーのこうみあえ	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう	牛乳、ぶた肉、さつまあげ、だいず、こんぶ	576	25.4
18 水	ひじきごはん 牛乳	イカのさらさやき ほうれん草のノリマヨあえ じゃがいものみそしる	こめ、あぶら、さとう、マヨネーズ、じゃがいも	とり肉、ひじき、牛乳、あぶらあげ、イカ、ハム、のり、かつおぶし、わかめ、みそ	549	27.1
19 木	むぎごはん 牛乳	あげぎょうざ なまあげチャーサイ フルーツのヨーグルトあえ	こめ、むぎ、さとう、ぎょうざ、あぶら、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、なまあげ、みそ、ヨーグルト	728	26.8
23 月	デニッシュ パン 牛乳	チキンステーキ 春やさいのサラダ ミネストローネ	パン、あぶら、さとう、かたくりこ、ごま、マヨネーズ、マカロニ、レンズまめ	牛乳、とり肉、ツナ、ベーコン	534	24.0
24 火	小学校の卒業 進級お祝い献立 せきはん 赤飯 牛乳	プリのてりあげ おかかあえ そうめんじる	もちごめ、こめ、ごま、あずき、かたくりこ、あぶら、さとう、そうめん	牛乳、プリ、かつおぶし、とり肉、かまぼこ	649	30.6
平均栄養量					609	25.5

☆はしは、毎日洗って持ってきましょう。☆持ち物には名前を書きましよう。
※食材入荷などの都合により、献立が変更になることがありますのでご了解ください。

なぜ、お祝いいのときに「お赤飯」たを食べるの!?



日本では、赤ちゃんのお食い初めをはじめ、七五三や入学・進級・卒業、成人式、結婚式など、お祝い事のときに「お赤飯」を食べる風習があります。お赤飯は、もち米に小豆やささげを混ぜて蒸したり炊いたりしたもので、中国から伝わった「赤米」がルーツとされています。赤い色が悪いものを追い払うと信じられていたことから、人生の節目となるお祝い事のときに食べられるようになりました。地域によっては、小豆やささげ以外の豆を使ったり、砂糖を入れて甘くしたりと、さまざまなお赤飯が食べられています。

この紙が不要になりましたら「雑がみ」としてお出ください。
「雑がみ」は貴重な資源です。

