

日 曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g
	主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
1 水	コッペパン	ぎゅうにゅう	マーマレードジャム フィッシュアンドチップス スコッチブros	ぎゅうにゅう ホキ たまご ハム	こむぎこパン みずあめ こむぎこ さとう あぶら むぎ じゃがいも	あまなつ にんじん たまねぎ キャベツ	670	24.7
2 木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	セルフビビンバ (にくいため ナムル) たまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ しらすぼし みそ とうふ たまご	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく たけのこ ぜんまい もやし ほうれんそう にんじん はくさい ながねぎ	602	27.2
3 金	くろまいせきはん	ぎゅうにゅう	メンチカツ のりずあえ ふのすましじる ひなまつりゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく きざみのり とうふ たまご かまぼこ	こめ くろまい パンこ さとう あぶら ふ ゼリー	たまねぎ もやし にんじん キャベツ えのきたけ ながねぎ さやえんどう	714	23.3
6 月	カレーピラフ	ぎゅうにゅう	わふうアーモンドサラダ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ミックスビーンズ だいず	こめ アーモンド あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ キャベツ ほうれんそう にんにく トマト	613	23.9
7 火	ソフトめん	ぎゅうにゅう	ビーンズミートソース コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	ソフトめん あぶら ルウ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ トマト えだまめ パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	705	29.7
8 水	ごはん	ぎゅうにゅう	シシャモのいちみやき 1-4年 1ひき 5年~2ひき きりぼしだいこんサラダ じゃがいもとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう ハム こもちししゃも わかめ あぶらあげ みそ だいず	こめ あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	きりぼしだいこん キャベツ にんじん たまねぎ ながねぎ	605	21.2
9 木	ごはん	ぎゅうにゅう	【きゅうしよくのたび ~しこくちほう~】 かつおのカツ ゆずサラダ うちこみじる	ぎゅうにゅう かつお とりにく あぶらあげ みそ だいず	こめ あぶら さとう さといも うどん	キャベツ にんじん もやし ごぼう ながねぎ ゆず	682	27.3
10 金	ごはん	ぎゅうにゅう	あつあげのやくみソースがけ 1-4年 1こ 5年~2こ ごまみそあえ めぎすのつみれじる	ぎゅうにゅう めぎす かくあつあげ みそ だいず かつおぶし	こめ さとう ごまあぶら すりごま じゃがいも	ながねぎ しょうが ほうれんそう もやし にんじん だいこん ごぼう つきこんにやく	623	25.4
13 月	ごはん	ぎゅうにゅう	わかめふりかけ あつやきたまご ふうみあえ ピリからとりだんごじる	わかめ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう たまご とりにく みそ だいず	こめ いらごま さとう かたくりこ あぶら	キャベツ こまつな にんじん ふくじんづけ つきこんにやく だいこん ごぼう ながねぎ	620	22.6
14 火	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	しろごまたんたんめん ローストポテト あまずあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ	ちゅうかめん あぶら ねりごま すりごま いらごま ごまあぶら じゃがいも さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ にら ながねぎ きゅうり もやし みかん	682	29.3
15 水	キャロットパン	ぎゅうにゅう	やさしいグラタン アーモンドサラダ ほっこりミネストローネ	ぎゅうにゅう ウィンナー	こむぎこパン アーモンド オリーブあぶら さとう じゃがいも	にんじん キャベツ とうもろこし だいこん にんじん ブロッコリー トマト	669	19.8
16 木	ごはん	ぎゅうにゅう	ハンバーグわふうソース しおこんぶサラダ わかめのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく しおふきこんぶ とうふ あぶらあげ わかめ みそ だいず ぶたにく	こめ さとう かたくりこ あぶら	たまねぎ えのきたけ キャベツ にんじん もやし だいこん	629	24.7
17 金	ごはん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 しのだに きりぼしだいこんと ツナのあえもの しおこうじにくじゃが	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご とりにく ツナ ぶたにく なまあげ	こめ こむぎこ さとう かたくりこ いらごま あぶら じゃがいも	にんじん きりぼしだいこん キャベツ たまねぎ つきこんにやく さやいんげん	652	26.2
20 月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	【そつぎょう おいおいこんだて】 エッグカレー こんにやくとわかめのサラダ おいおいクレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご わかめ	こめ むぎ あぶら ルウ じゃがいも さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご キャベツ サラダこんにやく いちご	683	20.9

一食平均エネルギー：654 Kcal

たんぱく質：24.7 g

脂質：19.5 g

食塩：2.3 g

## ひなまつりについて

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(人形あそび)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をたべたりします。

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。

## 3月に給食で使用する柿崎野菜は・・・

・にんじん です。  
作ってくれた農家の方に  
感謝していただきます！