

日	曜	献立名	主材料名	栄養価	
				エネルギー(cal)	食塩(g)
1	火	うどん、パリパリ春巻き 青菜の白和え 飲むヨーグルト(いちご)	うどん、鶏肉、かまぼこ、干ししいたけ、油揚げ、人参、ねぎ、パリパリ春巻き 青菜、木綿豆腐、ねりごま、飲むヨーグルト(いちご)	327	2.3
2	水	シーフードカレーライス ミックスサラダ 牛乳	米、豚肉、エビ、いか、じゃが芋、玉ねぎ、人参、しめじ、カレールウ スープストック、福神漬、キャベツ、きゅうり、コーン、かにかまぼこ マヨネーズ、牛乳	383	1.5
3	木	ちらし寿司、果物 つみれ入りすまし汁 ひなあられ	米、ツナ缶、干し椎茸、人参、きゅうり、卵、刻みのり、鶏肉、青菜、花麩 果物、ひなあられ	399	1.6
4	金	ゆかりご飯、田舎汁 ふっくらまぐろカツ 青菜ともやしのナムル	米、しそふりかけ、ふっくらまぐろカツ、青菜、人参、もやし、油揚げ、しょうが ごま油、大根、ごぼう、さつま芋、ねぎ、鶏肉、木綿豆腐	330	1.9
7	月	ミートソーススパゲティー さつま芋のごまマヨネーズ 飲むヨーグルト(プレーン)	スパゲティー、豚肉、玉ねぎ、人参、スープストック、ケチャップ、さつま芋 ブロッコリー、マヨネーズ、ごま、飲むヨーグルト(プレーン)	397	1.3
8	火	春の炊き込みご飯 肉味噌炒め 果物、牛乳	米、人参、枝豆、刻み昆布、ごま、豚肉、大根、じゃが芋、蒟蒻、はんぺん ちくわ、果物、牛乳	356	2.0
9	水	コッペパン、いちごジャム ポークビーンズ かぼちゃのスープ、チーズ	コッペパン、いちごジャム、豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、大豆、マッシュルーム缶 ホールトマト缶、ケチャップ、スープストック、かぼちゃ、しめじ、ベーコン、チーズ	349	1.5
10	木	お別れパーティー(お弁当・水筒持参)			
11	金	海老ピラフ、ミートオムレツ 野菜たっぷりスープ りんごヨーグルト	米、エビ、ベーコン、マッシュルーム缶、コーン、人参、玉ねぎ、スープストック ミートオムレツ、さつま芋、しめじ、りんごヨーグルト	415	1.5
14	月	ドライカレー、牛乳 ブロッコリーとキノコのスープ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく、干しぶどう、スープストック ケチャップ、カレー粉、福神漬、しめじ、ブロッコリー、えのきたけ、牛乳	371	1.1
15	火	和風スパゲティー ツナと卵のポテトサラダ カルピス	スパゲティー、エビ、ベーコン、玉ねぎ、人参、しめじ、えのきたけ、刻みのり スープストック、じゃが芋、きゅうり、ツナ缶、卵、マヨネーズ、カルピス	351	1.5
16	水	ご飯、中華スープ 白身魚のタルタルソースがけ 青菜ともやしのごま和え	米、白身魚フライ、卵、マヨネーズ、レモン、玉ねぎ、青菜、人参、もやし、ごま、鶏肉 チンゲン菜、えのきたけ、ごま油、シャンタンスープ	359	1.4
17	木	★お子様ランチ★ ケチャップライス、唐揚げ 野菜のおかか和え、フルーツたっぷり杏仁	米、エビ、玉ねぎ、人参、グリーンピース、ケチャップ、スープストック、鶏肉 にんにく、白菜、青菜、かつお節、杏仁豆腐、もも缶、パイン缶、みかん缶	361	1.1
18	金	マーボー豆腐丼 きゅうりの華風サラダ 中華五目スープ	米、豚肉、木綿豆腐、玉ねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが、中華スープ コチジャン、オイスターソース、ごま油、きゅうり、もやし、人参、しらたき ハム、卵、チンゲン菜、カットわかめ、シャンタンスープ	327	1.4
22	火	親子丼、五目豆 果物、牛乳	米、鶏肉、かまぼこ、卵、玉ねぎ、人参、ねぎ、大豆、ちくわ、ごぼう、れんこん 干ししいたけ、果物、牛乳	382	1.4
23	水	三学期終業式			

～ちょっと豆知識～

ひなまつりとは、3月3日の桃の節句のことで、女の子の健やかな成長を祈ってお祝いをします。  
ひなまつりには、ひなあられを食べますが、ひなあられにはピンク、白、緑色があり、この色にはそれぞれ意味があります。  
ピンク…生命、白…雪の大地、緑…木々の芽吹き  
この3色のひなあられを食べることで、自然のエネルギーを得て元気で丈夫に育つとされているそうです。  
4色のひなあられもあって、四季を表しているともいわれています(諸説ありますが)。いろいろな色を楽しみながら食べてみましょう。

