

★個数物の数字(幼・小・中)

日曜日	こんだて			食品と働き			栄養価	
	しゅしょく	牛乳	おかず	血・肉・骨などの体をつくる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子をととのえる(緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1月	げんまいりごはん	牛乳	マーボー豆腐 はるさめサラダ みかんヨーグルト	牛乳 ぶたにく だいず とうふ みそ ハム ヨーグルト	こめ げんまい 油 はるさめ さとう かたくりこ ごま油	にんじん・たまねぎ・しいたけ・もやし たけのこ・にんにく・しょうが・きゅうり にら・きくらげ・キャベツ	小 659 中 836	25.8 36.3
2火	こどもパン スライス	ジョア プレーン	コーンシチュー チキンチャップ キャベツサラダ	ジョア 牛乳 ぶたにく とりにく	こどもパン 油 さとう こうじ シチューのもと じゃがいも フレンチドレッシング	にんじん・ほうれん草・マッシュルーム たまねぎ・コーン・キャベツ きゅうり・カリフラワー	653 833	26.2 36.9
3水	ちらしずし	牛乳	しげたたじる ワカサギのフリッター②②③ なのはなのごまあえ ひなあられ	牛乳 とりにく たまご みそ かつおぶし ワカサギのフリッター	こめ 油 さとう さといも こんにやく ゴマ ひなあられ	にんじん・ごぼう・しいたけ ねぎ・なのはな・ほうれんそう はくさい	653 833	21.2 29.8
4木	ごはん	牛乳	こまつなみそしる メバルのみりんやき きりぼしだいこんのいために	牛乳 みそ メバル あぶらあげ ぶたにく かつおぶし	こめ 油 さとう さといも こんにやく	にんじん・ねぎ・こまつな・しめじ だいこん・さやいんげん・しいたけ きりぼしだいこん	648 827	25.7 36.2
5金	じごなうどん	牛乳	けんちんうどんしる ちくわのいそべあげ①①② はくさいのからしあえ すだちゼリー	牛乳 とりにく あぶらあげ ちくわ あおのり かつおぶし	じごなうどん 油 はくりきこ すだちゼリー	にんじん・だいこん・ねぎ・ごぼう しめじ・ほうれんそう・しいたけ はくさい・もやし・きゅうり	651 831	26.2 36.9
8月	ごはん	牛乳	さいのくになつとう とりにくとあつあげのごもくに しょうがしょうゆあえ	牛乳 とりにく 油 なまあげ なつとう	こめ 油 さとう かたくりこ こんにやく	にんじん・たまねぎ・さやいんげん はくさい・もやし・きゅうり たけのこ	669 854	27.4 38.6
9火	ナン	コーヒー 牛乳	キーマカレー かぼちゃコロケ マセドアンサラダ	コーヒー牛乳 ぶたにく だいず ハム かぼちゃコロケ	ナン 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん・たまねぎ・しめじ きゅうり・キャベツ・えだまめ しょうが・にんにく	676 863	26.4 37.2
10水	チキンライス	牛乳	ほうれんそうグラタン コールスローサラダ ワインゼリー	牛乳 とりにく ほうれんそうグラタン ワインゼリー	こめ 油 さとう コールスロートレッシング ワインゼリー	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム えだまめ・しょうが・にんにく・コーン きゅうり・キャベツ・ほしぶどう	659 841	23.8 33.5
11木	しよくパン	牛乳	ポトフふうスープ イタリアンナゲット②②③ フルーツホイップ	牛乳 とりにく イタリアンナゲット ホイップクリーム	しよくパン 油 じゃがいも	にんじん・キャベツ・たまねぎ しめじ・ブロッコリー みかん・もも・パイナップル	667 851	26.6 37.5
12金	ごはん	牛乳	なめこのみそしる わらじふうかつ キャベツのしおこんぶあえ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ こんぶ かつおぶし	こめ 油 ごま油 パンこ さとう	にんじん・なめこ・しめじ ほうれんそう・だいこん キャベツ・もやし・きゅうり	648 827	25.6 36.0
15月	ごはん	牛乳	だいずフレークスープ やきぎょうざ②②② ビビンバソテー	牛乳 ぶたにく とりにく ぎょうざ みそ だいず	こめ 油 ごま油 さとう	にんじん・たまねぎ・はくさい・しょうが にんにく・にら・ほうれん草・もやし しいたけ	627 800	23.6 33.2
16火	ソフトフランスパン いちごジャム	牛乳	シーフードスパゲッティー アンサンブルエッグ カクテルゼリーポンチ	牛乳 いか エビ ベーコン アンサンブルエッグ	ソフトフランスパン 油 スパゲッティー ジャム カクテルゼリー	にんじん・玉ねぎ・マッシュルーム パセリ・にんにく・しょうが みかん・もも・パイナップル	648 827	24.9 35.1
17水	ごはん	牛乳	あすかじる さばのしょうがに れんこんのあえもの	牛乳 とりにく みそ かつおぶし サバ	こめ 油 じゃがいも こんにやく あおしそドレッシング	にんじん・たまねぎ・だいこん こまつな・れんこん・キャベツ きゅうり・しょうが	649 828	26.8 37.7
18木	ひじきごはん	牛乳	とりにくのしょうゆあげ キャベツのレモンあえ いちごムース	牛乳 とりにく あぶらあげ ひじき	こめ 油 こんにやく さとう イチゴムース	にんじん・ごぼう・キャベツ えだまめ・もやし・きゅうり まいたけ・レモン	647 826	24.1 33.9
19金	中華めん	牛乳	しおラーメンしる おこのみやき こまつなのみそナムル	牛乳 ぶたにく わかめ みそ おこのみやき	ちゅうかめん 油 ごま油 さとう ごま	にんじん・もやし・キャベツ・メンマ ねぎ・コーン・にんにく・しょうが こまつな・だいこん・はくさい	662 845	22.5 31.7
22月	むぎごはん	牛乳	ポークカレー ツナとれんこんのサラダ カップでヤクルト	牛乳 ぶたにく シーチキン カップでヤクルト	こめ むぎ 油 じゃがいも かおりゴマドレッシング	たまねぎ・にんじん・えだまめ にんにく・しょうが・れんこん きゅうり・コーン・キャベツ	667 851	25.8 36.3
23火	コッペパン	牛乳	ちゅうかふうスープ ウインナーのケチャップあえ やきそば	牛乳 とりにく とうふ ウインナー ぶたにく	コッペパン 油 むしちゅうかめん さとう	にんじん・ほうれんそう・にんにく きくらげ・しいたけ・もやし・しょうが キャベツ・にら	642 819	27.0 38.1
24水	ごはん ふりかけ	牛乳	とうにゅうみそしる ぶたにくのしょうがいため カリフラワーのサラダ	牛乳 みそ とうふ とうにゅう ハム ぶたにく かつおぶし	こめ 油 わふうドレッシング	だいこん・にんじん・しめじ・たまねぎ ほうれんそう・にら・しょうが きゅうり・キャベツ・コーン・カリフラワー	645 823	26.1 36.8
25木	青菜ごはん	牛乳	とんじる さわらつつたあげ はくさいのおかかあえ	牛乳 ぶたにく 油 あぶらあげ みそ さわら かつおぶし	こめ 油 さといも こんにやく	こまつな・ねぎ・にんじん・ごぼう だいこん・はくさい・きゅうり・もやし	634 809	27.5 38.7

※食材などの都合により献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。

3月3日は、ひな祭りです。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」や「上巳の節句」ともいいます。平安時代のころ、紙で作った人形に心身のけがれを移して川や海に流し、厄を払う風習がありました。今でも、「流しびな」として、この風習が受け継がれている地域もありますが、これに、貴族の女の子の人形遊びが結び付いて、現在のようないな祭りに変わっていったとされています。

給食終了日
22日・・・小学校
25日・・・幼稚園・中学校



<お知らせ>
学校給食用食材の放射能検査を実施しておりますが、先月分はすべて不検出でした。

今月の皆野産・秩父産野菜
〇しめじ 〇まいたけ

ちらしずし

ひな祭りに食べられるようになったのは、最近のことです。エビやれんこんなど、縁起の良い食べ物が使われます。

ひなあられ

関東地方では米粒形のポン菓子、関西地方では丸形のあられと、味や形が異なります。春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の4つの色が付けられているのが特徴です。

はまぐりのお吸い物

はまぐりは、刈になっている貝殻でない形がぴったり合わないため、「将来、良い相手と出会って幸せになれるように」という願いを込めて使われます。

ひしもち

厄を払うとされる「よもぎ」入りの草もちをひし形にしたのが始まりです。春の景色を表す「桃・白・緑」の3色が使われることが多いですが、地域によって色や形はさまざまです。