

日付	おひる	おやつ	材料名(おひる・おやつ)				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分量(g)
			熱や力になる	血や肉になる	体の調子を整える	その他	
1 15 (月)	ごはん つくね焼き しらすフレンチ すまし汁 いちご	牛乳  (1)豆乳クッキー (15)イースタークッキー	精白米・きび砂糖・植物油 生パン粉・上白糖・薄力粉	牛乳・鶏ひき肉・みそ しらす干し・豆乳	にんじん・ねぎ・キャベツ 小松菜・大根・えのき いちご	みりん・酒・だし用昆布 だし用かつお節・酢・食塩 ベーキングパウダー しょうゆ	535
							20.3
							1.7
2 16 (火)	麻婆丼 かぶときゅうりの甘酢漬け みそ汁 清見オレンジ	牛乳  スイートポテト	精白米・植物油・きび砂糖 片栗粉・ごま油・上白糖 白玉麩・さつまいも バター	牛乳・豚ひき肉・みそ 豆腐・豆乳	にんじん・ねぎ・きゅうり かぶ・かぶ葉 清見オレンジ	食塩・しょうゆ・酢 だし用煮干し	560
							20.6
							2.1
3 17 (水)	ごはん 鮭の照り焼き 切干大根の煮つけ みそ汁 バナナ	牛乳  和風ラスク	精白米・植物油・きび砂糖 食パン・バター	牛乳・生鮭・油揚げ みそ	切干大根・にんじん・白菜 かぼちゃ・バナナ・青のり	みりん・酒・だし用昆布 しょうゆ・だし用煮干し	517
							23.4
							2.2
4 18 (木)	ロールパン コーンシチュー グリーンサラダ 牛乳	お茶  ひじきおにぎり	ロールパン・植物油 上新粉・精白米・きび砂糖 じゃがいも	牛乳・鶏肉・豆乳・油揚げ	玉ねぎ・にんじん・セロリ 冷凍コーン・アスパラガス クリームコーン缶・パセリ きゅうり・キャベツ ひじき	食塩・酢・鶏ガラスープ パセリ・しょうゆ	584
							21.6
							2.5
5 19 (金)	あんかけうどん かぼちゃフレンチサラダ りんご	牛乳  米粉の いちごジャムケーキ	干しうどん・植物油・米粉 片栗粉・上白糖	牛乳・豚肉・豆乳	玉ねぎ・にんじん・りんご キャベツ・さやいんげん かぼちゃ・いちごジャム	みりん・しょうゆ・食塩 酢・ベーキングパウダー だし用かつお節 だし用昆布	543
							18.8
							1.7
6 20 (土)	ごはん 豚肉のしょうが焼き 野菜炒め みそ汁	牛乳  せんべい クッキー	精白米・植物油・クッキー じゃがいも・せんべい	牛乳・豚肉・みそ	玉ねぎ・しょうが・もやし にんにく・チンゲン菜 にんじん・キャベツ しめじ	みりん・しょうゆ・食塩 だし用煮干し	531
							22.3
							2.0
8 22 (月)	ぶどうロール 魚のバーベキュー風 ゆでスナップえんどう・キャベツ スープ バナナ 牛乳	お茶  鶏そぼろおにぎり	ぶどうロール・片栗粉 植物油・きび砂糖・精白米	牛乳・めかじき・鶏ひき肉	りんご・スナップえんどう キャベツ・にんじん もやし・バナナ・しょうが	食塩・こしょう・しょうゆ 酒・みりん・だし用昆布 酢・だし用かつお節	545
							23.8
							2.3
9 30 (火)	ごはん 春野菜のうま煮 アスパラのおひたし みそ汁 清見オレンジ	牛乳  スコーン	精白米・きび砂糖・ごま油 新じゃがいも・薄力粉 植物油・メープルシロップ	牛乳・豚肉・みそ・豆乳	にんじん・たけのこ水煮 新玉ねぎ・さやえんどう アスパラガス・キャベツ しめじ・清見オレンジ	だし用昆布・しょうゆ・酒 食塩・だし用煮干し ベーキングパウダー	565
							19.0
							2.1
10 24 (水)	ハヤシライス 中華風サラダ いちご	牛乳  つぶつぶ オレンジゼリー クラッカー	精白米・植物油・はちみつ じゃがいも・バター・薄力粉 春雨・きび砂糖・ごま油 上白糖・クラッカー	牛乳・豚肉	玉ねぎ・にんじん・わかめ きゅうり・いちご・粉寒天 みかん缶	食塩・鶏ガラスープ・酢 こしょう・とんかつソース ケチャップ・パセリ しょうゆ	563
							16.6
							1.6
11 25 (木)	たけのこごはん さわらの塩焼き キャベツの塩昆布和え みそ汁 バナナ	牛乳  きなこ蒸しパン	精白米・きび砂糖・植物油 薄力粉	牛乳・鶏肉・油揚げ・みそ さわら・きな粉	たけのこ・にんじん・にら さやえんどう・キャベツ きゅうり・玉ねぎ・バナナ 塩昆布	酒・しょうゆ・みりん 食塩・だし用煮干し ベーキングパウダー	554
							25.2
							1.9
12 26 (金)	ごはん 照り焼きハンバーグ にんじん甘煮 ゆでブロッコリー スープ	牛乳  プレーンスパゲティ	精白米・生パン粉・植物油 きび砂糖・片栗粉 スパゲティ	牛乳・豚ひき肉・豆乳 鶏肉	玉ねぎ・にんじん・白菜 ブロッコリー・ねぎ ピーマン・パセリ	しょうゆ・食塩・こしょう だし用かつお節 だし用昆布	525
							25.2
							1.6
13 27 (土)	焼き鳥丼 かぼちゃの甘辛煮 みそ汁	牛乳  せんべい クッキー	精白米・きび砂糖・片栗粉 せんべい・クッキー・植物油	牛乳・鶏肉・みそ	ねぎ・かぼちゃ・にんじん さやえんどう・キャベツ 玉ねぎ	酒・みりん・しょうゆ だし用昆布・だし用煮干し	511
							21.8
							2.0
23 (火) お楽しみ 給食	チキンライス ポテトサラダ 豆腐わかめスープ いちご	牛乳  バナナケーキ	精白米・じゃがいも・薄力粉 ノンエッグマヨネーズ 植物油・バター・上白糖	牛乳・鶏肉・豆腐・豆乳	玉ねぎ・にんじん・いちご 冷凍グリーンピース・わかめ 冷凍コーン・きゅうり ねぎ・バナナ・レモン	酒・食塩・ケチャップ ベーキングパウダー だし用かつお節・しょうゆ だし用昆布	567
							19.3
							2.3

食品衛生法で規定されているアレルギー表示対象品目	
表示の義務があるもの 特定原材料7品目	えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生
表示が推奨されているもの 特定原材料に準ずるもの 21品目	あわび・いか・いくら・オレンジ・牛肉 カシューナッツ・キウイフルーツ・ごま くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉 バナナ・まつたけ・もも・やまいも りんご・ゼラチン・アーモンド

\*献立内容をよくご確認のうえ、はじめての食材は使用予定日より前に必ずご家庭でお試ください。  
何かありましたらご相談ください。



## おいしい春の味、旬のたけのこ



シャキシャキと独特の歯ごたえをもったたけのこは春が旬の野菜です。不溶性の食物繊維を含んでいるので、便通に効果的なうえ、腸内の環境も整えてくれます。旬の時期の掘りたての物は、えぐみが少なく、そのまま食べられます。時間がたつほど、えぐみ成分であるホモゲンチジン酸が増えるため、店頭に並んでいる物は、米ぬかを入れてゆで、十分に水にさらすことであくがとれておいしくなり




