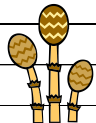




※材料の都合により献立や食材を変更する場合があります。

日曜日	献立名	あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	調味料	行事
		体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	エネルギーのもとになる	(28品目対応食品)	ひとことメモ
21 (月)	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		松風焼きは、お正月のおせち料理にも取り入れられる縁起のよい料理です。松風焼きという名前は、平安時代の和歌に由来するといわれ、「寒さびしい松の風」という和歌が元になっています。表面は、こまやクシの葉、骨のりで飾りますが、裏側には何もついていない。「寒さびしい」ということでついたようです。また、「寒がない」＝「隠し事なく正直な様子」を表しているともいわれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	まつかぜやき	ぶたにく とりにく とうふ ひじき みそ	にんじん たまねぎ ししいけ しょうが にんにく	パンこ ごまあぶら さとう ごま	スープストック	
	きりぼしだいこんのかみかみいため	とりにく ちくわ かつおぶし	にんじん れんこん きりぼしだいこん さやいんげん	ごまあぶら さとう	しょうゆ	
	こまつなのみそしる	みそ	たまねぎ はくさい えのきたけ こまつな	しらたまふ		
22 (火)	むぎごはん おかからりかけ	おかからりかけ		こめ むぎ きょうかまい		春野菜とたまごのスープには、今が旬の春野菜がたくさん入っています。春キャベツ、春の豆、新玉ねぎ、さやえんどうです。一年中出回っている野菜にも、この時期にしか味わうことができない「新」や「春」といった語を付けて呼ばれるものがあります。旬の食べ物は、素早く甘みもあり、みずみずしいのが特徴です。また、食べ物が本来備えている自然のリズムの中で成長しているため、他の季節に比べて栄養価が高くなっています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ホキのなんばんづけ	ホキ	しょうが パプリカ たまねぎ	はちみつ でんぶん こめこ あぶら さとう	しょうゆ 酢 トウバンジャン	
	もやしのナムル	ツナ	もやし きゅうり にんじん こまつな		韓国ナムルドレッシング	
	はるやさいとたまごのスープ	ベーコン たまご	キャベツ なののはな たまねぎ にんじん さやえんどう	でんぶん	スープストック 鶏がらスープ しょうゆ	
23 (水)	バナナ		バナナ			ミモザサラダのミモザとは、2月～4月に黄色の小さな花を咲かすに似ている木です。ミモザサラダは、黄色い卵をミモザの花に見立てたサラダです。もともとミモザサラダはロシアで生まれたサラダです。ロシアのミモザサラダは何層にも重ねたサラダの上に、ゆで卵の黄身を散らした料理で、ケーキのような円形になっているそうです。
	シュガートースト			しゃくパン さとう マーガリン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ミモザサラダ	ハム たまご	キャベツ きゅうり もやし ブロッコリー アスパラガス	オリーブオイル さとう	ドレッシングピネーグ(りんご)	
	とりにくのトマトにこみ	とりにく	にんにく たまねぎ スズキニ パプリカ にんじん マッシュルーム トマト パジル	オリーブオイル あぶら	スープストック しょうゆ 酢	
24 (木)	ミニレモンゼリー			レモンゼリー		甘藷は、今から80年以上も前に、大分県で生まれた3月5日月頃に旬を迎える果物です。酸味と甘みのバランスがよく、果汁をたっぷり含むので、スープやサラダに最適です。正式名称は「川野夏だいこん」といいますが、夏みかんよりも酸味が少ないことから「甘藷」と呼ばれています。甘藷は豊富に含まれているビタミンCには、皮膚や血管を丈夫にし、老化を防ぐ効果があります。また、クエン酸は酸化した体を回復させるのに役立ちます。
	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのピリからやき	さば	しょうが にんにく ねぎ	ごまあぶら	トウバンジャン しょうゆ	
	ぶたにくとあつあげのみそに	ぶたにく みそ あつあげ	にんにく たまねぎ にんじん だけのこ さやえんどう	さとう ごまあぶら あぶら	しょうゆ	
25 (金)	のっぺいじる	とりにく	にんじん だいこん こんにゃく はくさい ねぎ	さといも でんぶん	しょうゆ	
	あまなつ		あまなつ			
	ナン			ナン(小麦)		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あおりのポテト	あおりの	れんこん	フライドポテト(小麦) あぶら		
28 (月)	かいそうサラダ	かいそう	キャベツ きゅうり カリフラワー とうもろこし にんじん		青じそドレッシング	ナンは、インドやパキスタン、アフガニスタン、イランなどの国で食べられているパンです。ナンの大ききや厚さ、形はいろいろで、丸いものや四角いもの、クループのように薄く大きいものがあります。インドでは、小麦粉で作った生地を丸く平らにのばし、タン・ドールという煮の形をした釜の肉側に貼り付けて焼きます。タン・ドールの中には、300℃を超える高温になるので、短時間で外側はパリッとし、中はモチモチのナンが焼き上がりします。食べやすい大きさにちぎってから、カレーや上手につけて食べましょう。
	キーマカレー	ぶたにく だいず スキムミルク ぎゅうにゅう ひよこまめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン パプリカ トマト	カレールウ あぶら	ウスターソース 中濃ソース スープストック	
	ヨーグルト	ヨーグルト				
	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
29 (火)	ソースチキンカツ	とりにく	たまねぎ にんじん えだまめ	こむぎでんぶん パンこ あぶら さとう	ウスターソース	日向夏は、1820年に宮崎市で偶然発見されたかんきつ種です。宮崎県の和名が「日向夏」といったことから「日向夏」と呼ばれています。栽培された地域によっていろいろな名前があり、土佐小豆やニューマー・オレンジとも呼ばれています。酸味が少なく、甘くさわやかな味が特徴です。外側の黄色い皮と果肉の間にある白いワックスは、香りがはばきまきん。一緒に食べることで日向夏の独特な風味を味わうことができます。ぜひ白い部分も果肉と一緒に食べてみてください。
	ひじきのいために	とりにく ひじき さつまあげ	たまねぎ にんじん えだまめ	あぶら さとう	しょうゆ スープストック	
	えのきたけのみそしる	みそ	にんじん だいこん はくさい えのきたけ ねぎ ほうれんそう			
	ひゅうがなつ		ひゅうがなつ			
	 昭和の日 					
30 (水)	ジャージャーめん	めん		ちゅうかめん あぶら		ジャージャー麺は、中国の家庭料理のひょうとです。「ジャージャー」とは肉を煮ることをいいます。ひき肉や玉ねぎ、にんじん、にら、豆苗やチンゲン菜、ジャガイモ、トウバンジャンなどの調味料で味付けをして作ります。今日の肉みそは数分たつぷりのハーブが入っています。めんと肉みそ、野菜を混ぜながら食べましょう。
		にくみそ	ぶたにく とりにく レバー みそ	しょうが にんにく たまねぎ だけのこ ししいけ	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	
		やさしい	たまご	にんじん きゅうり もやし	ごま	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	こんさいのかりんとうふう	だいず	ごぼう れんこん にんじん	でんぶん あぶら さとう	しょうゆ	
フルーツあんにとらふ		みかんかん バインかん ももかん	あんにとらふ(乳・大豆) いちごゼリー			

ご入学・ご進学おめでとうございます

※材料の都合により献立や食材を変更する場合があります。

うららかな日差しのもと、草木が芽吹きはじめ生命力あふれる季節となりました。新年度のはじめににあたって、子どもたちは、期待と不安を胸に抱いていることでしょう。子どもたち一人ひとりの心と体の成長を支えるために、安心安全でおいしい給食を提供していきますのでどうぞよろしくお願いいたします。

献立予定表の見方

一つひとつの料理にどんな食材が使われているかわかるように、料理ごと区分されています。

日 曜日	献立名	あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	調味料 (28品目対応食品)
		体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	エネルギーのもとになる	
21 (月)	むぎごはん			こめ むぎ きょうか	アレルギー表示制度で定められている特定原材料・特定原材料に準ずるもの28品目が含まれる調味料について記載しています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	まつかぜやき	ぶたにく とりにく とうふ ひじき みそ	しょうが にんにく たまねぎ ししいけ しょうが にんにく	パンこ ごまあぶら さとう ごま	
	きりぼしだいこんのかみかみいため	とりにく ちくわ かつおぶし	にんじん れんこん きりぼしだいこん さやいんげん	ごまあぶら さとう	
	こまつなのみそしる	みそ	たまねぎ はくさい えのきたけ こまつな	しらたまふ	

【特定原材料】
えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、落花生

【特定原材料に準ずるもの】
アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

切干大根のかみかみ炒めの場合は、鶏肉、ちくわ、かつお節、にんじん、れんこん、切干大根、いんげん、ごま油が食材として使われており、しょう油、砂糖は調味料として使われています。

アレルギー表示制度で定められている特定原材料・特定原材料に準ずるもの28品目が含まれる調味料について記載しています。