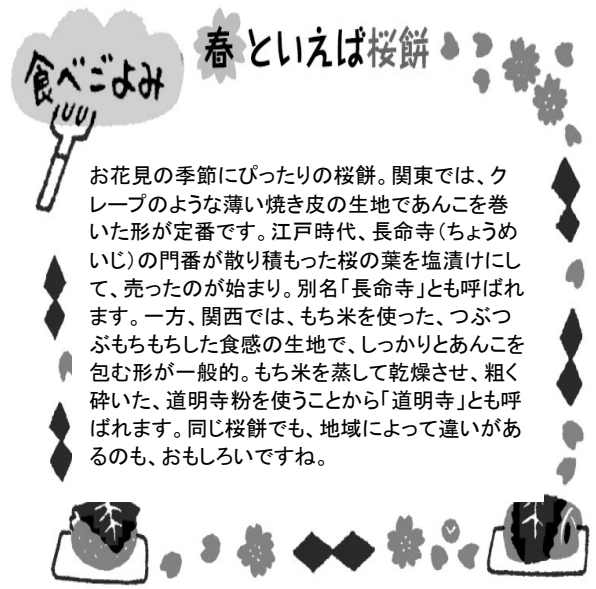


# 平成31年3月 献立表

日	曜	昼食	朝のおやつ	3時のおやつ	赤:おもに血や肉になる	黄:おもに熱や力となる	緑:おもに調子をととのえる
1	金	麦ごはん 清汁 レタス 鮭のサワーソース焼き 中華風精進炒め	牛乳 せんべい	スキムミルク りんご ひなあられ	牛乳 木綿豆腐 煮干しだし 鮭(切り身) プレーンヨーグルト 油揚げ 脱脂粉乳	せんべい 精白米 麦 マヨネーズ すりごま ごま油 砂糖(三温糖) 植物油 あられ	たまねぎ 青ねぎ キャベツ パセリレモン レタス コーン、ホール(缶) こんにやく れんこん にんじん ほうれんそう しめじしょうが りんご
2	土	スパゲティ・ミートソース ネーブル	牛乳 いちご	牛乳 バームクーヘン	牛乳 鶏卵 牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ コンソメ	スパゲティ 植物油 マーガリン パン粉 バームクーヘン	いちご たまねぎ にんじん ピーマン トマトケチャップ トマトビュレ ネーブル
4	月	麦ごはん わかめスープ 大豆の五目煮 もやしとにんじんの和え物	牛乳 バナナ	スキムミルク いちごジャムの 米粉ケーキ	牛乳 塩わかめ 鳥がらだし 鶏肉 だいず 野菜昆布 煮干しだし 削り節 脱脂粉乳 豆乳	精白米 麦 じゃがいも 植物油 砂糖(三温糖) すりごま 米粉 いちごジャム	バナナ たまねぎ こんにやく ごぼう にんじん さやいんげん しょうが もやし えのきたけ きゅうり
5	火	パン ブロッコリーのクリーム煮 菜の花和え	牛乳 りんご	スキムミルク にんじんゼリー	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 生クリーム(植物性) 鳥がらだし 鶏卵 寒天	パン 小麦粉 マーガリン 植物油 ごま油 すりごま 砂糖(三温糖)	りんご ブロッコリー たまねぎ にんじん マッシュルーム(缶) ほうれんそう レモン(汁使用)
6	水	わかめごはん わかさぎの南蛮漬け サラダ菜 中華風コーンスープ	牛乳 せんべい	スキムミルク 焼きいも	牛乳 鶏肉 塩わかめ わかさぎ かつおだし 豚肉 鳥がらだし 脱脂粉乳	せんべい 精白米 麦 片栗粉 揚げ油 砂糖(三温糖) 植物油 ごま油 さつまいも	にんじん 青ねぎ サラダ たまねぎ ほうれんそう コーン、クリーム(缶) コーン、ホール(缶) たけのこ 乾しいたけ
22	木	麦ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 にら玉みそ汁	牛乳 パン缶	スキムミルク いちご かりんとう	牛乳 高野豆腐 豚ひき肉 煮干しだし 鶏卵 米みそ 麦みそ 脱脂粉乳	精白米 麦 ごま油 砂糖(三温糖) 片栗粉 植物油 かりんとう	パンアップル(缶) にんじん 乾しいたけ たまねぎ さやいんげん しょうが にら いちご
8	金	麦ごはん さばのカレー焼き トマト 相性汁	牛乳 キウイ	豆乳 ジャムサンド	牛乳 さば 鶏肉 ベーコン 煮干しだし 米みそ 麦みそ 豆乳	精白米 麦 植物油 さつまいも サンドイッチ用パン	キウイフルーツ たまねぎ トマト こんにやく だいたいこんにんじん 青ねぎ ブルーベリージャム
9	土	きつねうどん ヨーグルト	牛乳 いよかん	牛乳 バナナ パイ	牛乳 鶏卵 かまぼこ 油揚げ かつお 昆布だし 含脂加糖ヨーグルト	干しうどん 砂糖(三温糖) パイ	いよかん 乾しいたけ しいたけだし ほうれんそう パナ
11	月	パン 鶏のマリネ焼き サラダ菜 キャロットスープ	牛乳 黄桃缶	スキムミルク りんご せんべい	牛乳 鶏肉 ベーコン 鳥がらだし 脱脂粉乳	パン 砂糖(三温糖) 植物油 マーガリン バター 小麦粉 せんべい	もも(缶) たまねぎ しょうが サラダな にんじん パセリ りんご
12	火	麦ごはん ミートローフ ブロッコリー 小松菜と豆腐の清汁	牛乳 バナナ	豆乳 おこし	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 鶏卵 脱脂粉乳 木綿豆腐 かつお 昆布だし 豆乳	精白米 麦 植物油 パン粉 砂糖(三温糖) 片栗粉 もち米 揚げ油 いらりごま 黒砂糖	バナナ たまねぎ にんじん さやいんげん トマトケチャップ ブロッコリー こまつな えのきたけ
13	水	麦ごはん えびフライ レタス トマトスープ	牛乳 チーズ	スキムミルク おからスコーン	牛乳 プロセチース`えび 鶏卵 豚肉 鳥がらだし 脱脂粉乳 おから	精白米 麦 小麦粉 パン粉 揚げ油 植物油 ホットケーキミックス バター	レタス トマト トマト、ホール、カット(缶) たまねぎ かぼちゃ にんじん セロリ パセリ
14	木	麦ごはん 清汁 やまいもと牛肉の炒め煮 小松菜ときのごま和え	牛乳 ウエハース	スキムミルク フルーツ豆乳か ん	牛乳 かまぼこ 塩わかめ かつお 昆布だし 牛肉 かつおだし 脱脂粉乳 豆乳 寒天	ウエハース 精白米 麦 やまいも 植物油 砂糖(三温糖) すりごま	えのきたけ スナックえんどう こまつな にんじん もやし しめじ 生しいたけ キウイフルーツ パナ 黄桃(缶) パンアップル(缶) みかん(缶)
7	木	おにぎり 唐揚げ エビフライ フライドポテト ハンバーグ 果物 グラタン フルーツサンド 卵サンド ウインナー 春雨サラダ ゼリー チキンと野菜のサラダ ナポリタン	牛乳 チーズ	りんごジュース 焼きドーナツ	牛乳 チーズ わかめ のり 鶏卵 えび 鶏肉 牛ひき肉 豚ひき肉 ベーコン 粉チーズ ウインナー ハム 生クリーム	精白米 パン 片栗粉 植物油 じゃがいも パン粉 マカロニ ホワイトソース はるさめ 砂糖 鶏卵 豚肉 ベーコン 粉チーズ マヨネーズ オレンジジュース ドーナツ スパゲティ りんごジュース	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン ケチャップ トマト アスパラガス コーンホール缶 きゅうり サラダ菜 いちご オレンジ パイン



## 食べ物クイズ???

Q1、ひなまつりに食べる菱餅にない色は？  
①緑 ②黄色 ③ピンク  
正解は②黄色  
ひし餅は下から、緑、白、ピンク(紅)の三色に重ねた餅です。緑は「健康や長寿」、白は「清浄」、ピンクは「魔よけ」を意味すると言われていますが、緑は「大地」、白は「雪」、ピンクは「桜」を表すという説もあります。

Q2、はんぺんは何から出来ている？  
①豆腐 ②肉 ③魚  
正解は③魚  
はんぺんはスケトウダラなどの白身魚のすり身に山芋や食塩を加え、蒸し固めた練り製品です。やわらかい食感で、おでんに入れたり、焼いたり、吸い物に入れて食べます。給食では、はんぺんのサラダもあります。

誕生会・立食パーティ……7日

食育……14日

