

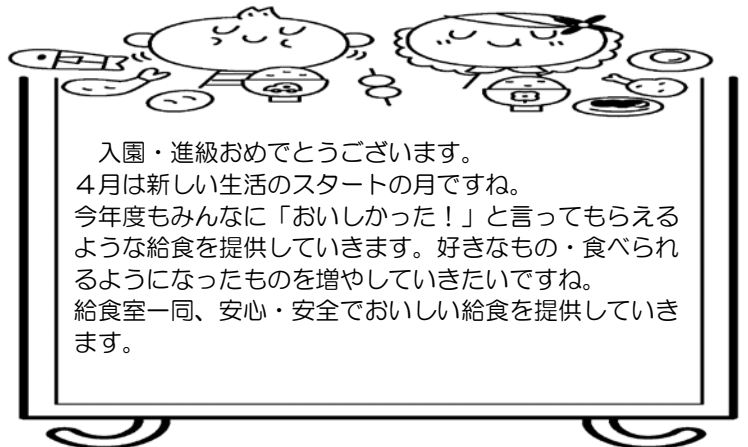
日 曜	献立名	材 料 名			おやつ <sup>3時</sup> 10時	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 金	ご飯 魚のみそ照焼き 卵の花 おかか和え 若竹汁	水稲穀粒(精白米)／上白糖／三温糖1kg／ごま油	まさば／おから(旧来製法)／豚ひき肉／かつお加工品(かつお節)／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)	しょうが／ごぼう／にんじん／ねぎ／ほうれんそう／りょくとうもろやし／たけのこ(水煮)／葉ねぎ	牛乳 パンブディング 果物	1杯分 - 538 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 14.5 g 食塩相当量 1.8 g
2 土	肉うどん しろいんげん豆煮 和風サラダ トマト	うどん(ゆで)／三温糖1kg／板こんにやく／なたね油	豚小間／いんげんまめ(豆きんとん)／焼き豚	だいこん／にんじん／ぶなしめじ／こまつな／きゅうり／トマト	麦茶 おかかおにぎり ヨーグルト	1杯分 - 564 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 21.7 g 食塩相当量 2.6 g
4 月	ミルクロールパン 鶏肉のマーマレード焼き 粉ふき芋 いんげんのごま和え 野菜スープ	ロールパン／マーマレード(低糖度)／じゃがいも／ごま(乾)／三温糖1kg	鶏若鶏肉モモ(皮なし)／ベーコン短冊／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	さやいんげん／にんじん／玉葱／生椎茸／ほうれんそう	牛乳 りんごゼリー クラッカー	1杯分 - 495 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 2.4 g
5 火	ご飯 魚の磯辺焼き 肉じゃが 浅漬け なめこ汁	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／しらたき／なたね油／三温糖1kg	まがれい／あおのり20g／豚小間／木綿豆腐	玉葱／にんじん／グリーンピース／キャベツ／きゅうり／なめこ／葉ねぎ	牛乳 きな粉揚げパン 果物	1杯分 - 535 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 1.9 g
6 水	味噌ラーメン ししゃも焼き 金時豆煮 チンゲン菜の中華和え	中華めん(生)／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／ごま油／三温糖1kg	豚ひき肉／かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／ししゃも(生干し)／いんげんまめ(豆きんとん)／焼き豚	玉葱／にんじん／キャベツ／ブロッコリー／もやし／生椎茸／青ピーマン／チンゲンツアイ／きくらげ(乾)	牛乳 洋風お好み焼き おしゃぶり昆布	1杯分 - 590 kcal たんぱく質 29.4 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 2.6 g
7 木	ご飯 豚肉のみそ焼き アスパラのおひたし ミニトマト みそ汁(白菜・油揚げ)	水稲穀粒(精白米)／ごま油	豚小間／かつお加工品(かつお節)／油揚げ／生わかめ	玉葱／にんじん／青ピーマン／赤ピーマン／アスパラガス／ミニトマト／はくさい／葉ねぎ	牛乳 ツイストドーナツ 果物	1杯分 - 504 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 1.7 g
8 金	南瓜パン さかなのたつたあげ フレンチサラダ ブロッコリー ベーコンスープ	ロールパン／かたくり粉1kg／なたね油	まあじ／ベーコン短冊	しょうが／きゅうり／キャベツ／にんじん／ブロッコリー／だいこん／ぶなしめじ	むぎちや 梅おかかおにぎり ヨーグルト	1杯分 - 507 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 12.2 g 食塩相当量 2.3 g
9 土	麻婆丼 中華サラダ トマト 中華風コーンスープ	水稲穀粒(精白米)／ごま油／かたくり粉1kg／とうもろこし缶詰(り-ム)	豚ひき肉／木綿豆腐／たまご	ねぎ／にら／ブロッコリー／もやし／きゅうり／にんじん／トマト／ほうれんそう	牛乳 ピザトースト 果物	1杯分 - 574 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 21.3 g 食塩相当量 1.9 g
11 月	たけのこご飯 魚の香味焼き ひじき煮付け 即席漬け みそ汁	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg	油揚げ／まがれい／ひじき／かつお加工品(かつお節)／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ	たけのこ(水煮)／糸みつば／ねぎ／にんじん／キャベツ／きゅうり／アルファルファもやし／生椎茸／こまつな	牛乳 大学芋 果物	1杯分 - 498 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 2.3 g
12 火	黒糖ロールパン 豆腐の落し揚げ ブロッコリー シーザーサラダ チキンとほうれん草スープ	ロールパン／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／かたくり粉1kg／なたね油	木綿豆腐／豚ひき肉／ひじき／パルメザンチーズ／鶏若鶏肉胸(皮付き)	にんじん／グリーンピース(ゆで)／ブロッコリー／きゅうり／キャベツ／セロリー／玉葱／ぶなしめじ／青ピーマン／ほうれんそう	麦茶 焼きそば 果物	1杯分 - 534 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 2.5 g
13 水	ドライカレー 切干大根のサラダ アスパラのお浸し むらこ汁	水稲穀粒(精白米)／なたね油／ごま油／かたくり粉1kg	豚ひき肉／わかめ／しらす干し(微乾燥品)／かつお加工品(かつお節)／たまご／木綿豆腐／こんぶ	干しぶどう／にんじん／玉葱／青ピーマン／マッシュルーム／切干しいたけ／きょうな／アスパラガス／生椎茸／根みつば	牛乳 フレンチトースト 果物	1杯分 - 598 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 23.5 g 食塩相当量 2.3 g
14 木	和風きのこスパゲッティ ツナサラダ 粉ふき芋 ミニトマト 白菜スープ	スパゲティ／なたね油／じゃがいも	ベーコン短冊／刻みのり／まぐろ缶詰(油漬フレーク付)	玉葱／にんじん／生椎茸／ぶなしめじ／えのきたけ／青ピーマン／きゅうり／キャベツ／ミニトマト／はくさい／チンゲンツアイ	麦茶 五平もち 胡瓜スティック	1杯分 - 484 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 11.5 g 食塩相当量 2.1 g
15 金	中華丼 トマト もやしの中華サラダ チンゲン菜スープ	水稲穀粒(精白米)／なたね油／かたくり粉1kg／ごま油	豚小間／大正えび／焼き豚	はくさい／にんじん／干し椎茸／たけのこ(ゆで)／玉葱／青ピーマン／トマト／りょくとうもろやし／きゅうり／きくらげ(乾)	牛乳 マカロニ安倍川 果物	1杯分 - 534 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 2.2 g
16 土	ご飯 肉豆腐 ほうれん草の磯和え かぼちゃ煮 みそ汁(こまつな)	水稲穀粒(精白米)／しらたき／なたね油／三温糖1kg	豚小間／焼き豆腐／刻みのり／油揚げ／わかめ／かつお加工品(かつお節)	玉葱／にんじん／グリーンピース／ほうれんそう／日本かぼちゃ／こまつな	麦茶 煮込みうどん ビスケット	1杯分 - 500 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 10.6 g 食塩相当量 2.6 g
18 月	南瓜パン 鮭のチーズ焼き コーンサラダ ブロッコリー ポトフ	ロールパン／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／なたね油／じゃがいも	べにぎけ／プロセスチーズ／豚小間	きゅうり／キャベツ／にんじん／ブロッコリー／玉葱／生椎茸／セロリー	麦茶 チキンピラフ 果物	1杯分 - 540 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 2.2 g

※食材の仕入れ等の状況によって、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
19 火	きびごはん 松風焼き レンコンきんぴら 浅漬け けんちん汁	水稲穀粒(精白米)／きび(精白粒)／ごま(乾)／パン粉(乾燥)／なたね油／三温糖1kg／ごま油／さといも	豚ひき肉／たまご／豚小間	玉葱／干し椎茸／れんこん／にんじん／キャベツ／きゅうり／だいこん／ごぼう／がなしめじ／葉ねぎ	牛乳 黒糖蒸しパン 果物	エネルギー 564 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.5 g
20 水	ジャージャーめん 大根の梅ドレサラダ 茹でアスパラ レタスのスープ	中華めん(生)／三温糖1kg／ごま油／かたくり粉1kg／なたね油	豚ひき肉／ベーコン短冊	干し椎茸／ねぎ／たけのこ(水煮)／きゅうり／だいこん／にんじん／梅干し(塩漬)うす塩180g／アスパラガス／レタス／玉葱	麦茶 すいとん 果物	エネルギー 491 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 11.1 g 食塩相当量 2.4 g
21 木	ご飯 魚の照焼き うどと厚揚げの炒め物 茹でアスパラ みそ汁(豆腐)	水稲穀粒(精白米)／しらたき／なたね油	めかじき／生揚げ／木綿豆腐／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ	うど／にんじん／アスパラガス／ほうれんそう／ねぎ	牛乳 シュガートースト 果物	エネルギー 591 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 2.4 g
22 金	人参パン 鶏肉の唐揚げ フライドポテト キャンディチーズ ブロッコリー オニオンスープ	ロールパン／上新粉／なたね油／有塩バター	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／プロセスチーズ／こんぶ	ブロッコリー／玉葱／パセリ／人参	麦茶 ケーキ <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">お誕生日 メニュー</div>	エネルギー 593 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 30.9 g 食塩相当量 1.1 g
23 土	スパゲティーナポリタン グリーンサラダ ジャーマンポテト 野菜スープ	スパゲティ／なたね油／じゃがいも	ベーコン短冊／パルメザンチーズ／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	にんじん／玉葱／青ピーマン／マッシュルーム／キャベツ／きゅうり／セロリ／生椎茸／ほうれんそう	麦茶 しらす雑炊 果物	エネルギー 509 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 11.7 g 食塩相当量 2.4 g
25 月	三色丼 金時豆煮 和風サラダ みそ汁(キャベツ・わかめ)	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／板こんにやく／なたね油	鶏若鶏肉ひき肉／たまご／いんげんまめ(豆きんとん)／焼き豚／わかめ／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	ほうれんそう／だいこん／にんじん／きゅうり／キャベツ／玉葱	牛乳 ホットケーキ 果物	エネルギー 593 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 2.4 g
26 火	カレーうどん 焼き魚(さば) ごまあえ ミニトマト	うどん(ゆで)／かたくり粉1kg／ごま(いり)／三温糖1kg	豚小間／まさば／脱脂加糖ヨーグルト	玉葱／にんじん／生椎茸／こまつな／ねぎ／うど／ほうれんそう／ミニトマト	麦茶 チャーハン ヨーグルト	エネルギー 475 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 2.4 g
27 水	ご飯 鶏肉の照焼き みかんサラダ トマト みそ汁(豆腐・人参)	水稲穀粒(精白米)／なたね油	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／木綿豆腐／こんぶ	しょうが／キャベツ／きゅうり／温州蜜柑缶詰(果肉)／トマト／玉葱／にんじん／ほうれんそう	牛乳 生クリームサンド ござかなくん	エネルギー 593 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 22.6 g 食塩相当量 1.9 g
28 木	スパゲティミートソース 甘酢漬け ブロッコリー 豆腐とわかめのすまし汁	スパゲティ／オリーブ油／なたね油／三温糖1kg	豚ひき肉／パルメザンチーズ／絹ごし豆腐／生わかめ／かつお加工品(かつお節)	にんじん／玉葱／トマト／パセリ／だいこん／きゅうり／ブロッコリー	麦茶 ジャコ入り焼きおにぎり 胡瓜スティック	エネルギー 489 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 9.7 g 食塩相当量 1.8 g
30 土	豚丼 ミックスベジダブルソテー トマト みそ汁(カブ・油揚げ)	水稲穀粒(精白米)／しらたき／三温糖1kg／かたくり粉1kg／とうもろこし缶詰(ホール)／有塩バター	豚小間／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ	玉葱／さいやいんげん／にんじん／青ピーマン／トマト／なす／こまつな	牛乳 フレンチトースト 果物	エネルギー 571 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 2.3 g

### お花見と桜餅

お花見といえば団子ですが、桜を使った食べ物も欠かせません。桜の香りがするお菓子といえば、桜餅。あんを包んだピンクの皮や餅に塩漬けにした桜の葉が巻いてありますが、江戸で花見が盛んになった時代、徳川吉宗にとって植樹された隅田川の桜の葉を、近くにあったお寺(長命寺)の門番が用いたのが始まりといわれています。



入園・進級おめでとうございます。  
4月は新しい生活のスタートの月ですね。今年度もみんなに「おいしかった!」と言ってもらえるような給食を提供していきます。好きなもの・食べられるようになったものを増やしていきたいですね。給食室一同、安心・安全でおいしい給食を提供していきます。

- ・事務室前に給食のサンプルを展示します。送迎の際にご覧ください。
- ・給食の食材の産地を毎月15日前後に貼り出します。