



日 曜	こんだて			つかわれているしょくひん			えいようか	
	しゅしょく	牛乳	おかず	たいおんやちからになるたべもの	ち・にく・ほね・はをつくるたべもの	からだのちょうしをととのえるたべもの	エネルギー(キカロ)	たんぱく質(グラム)
3 月	ちらしずし 		わかさぎフリッター なのはなあえ さくらもち	こめ あぶら さとう こむぎこ こめこ でんぷん もちごめ	ぎゅうにゅう たまご わかさぎ あおさのり あずき	にんじん ほしいたけ かんぴょう れんこん なばな さやえんどう なばな こまつな もやし	656	20.1
行事食「ひな祭り」の献立。ちらし寿司を食べるのは、「寿司」は「寿を司る」と書き成長を願う縁起のよい意味が込められています。								
4 火	ごはん 		ガパオライス トックいりわかめスープ デコポン(しらぬい)1/4	こめ あぶら さとう トック	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ	にんにく たまねぎ しめじ パジル ピーマン えのき にんじん デコポン(オレンジ)	592	26.1
世界の料理・タイ料理「ガパオライス」は、最も人気のあるタイのアラカルト料理のひとつです。								
5 水	カレーなんぼうどん 		あまからじゃがいも あさづけ	めん あぶら さとう でんぷん こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ こんぶ	にんじん ねぎ はくさい きゅうり	675	23.7
6 木	わかめごはん 		とりのからあげ ごじる きよみオレンジ1/4	こめ あぶら こめこ でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ぶたにく だいち	こんにやく にんじん しょうが だいこん こまつな ねぎ オレンジ	654	28.4
7 金	ごはん 		うまにどん まめといものかりんとう きゅうりとこんぶのしょうゆづけ	こめ あぶら さとう でんぷん さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいち こんぶ ちゅうりぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん キャベツ チンゲンサイ ほしいたけ にんにく きゅうり	619	21.0
10 月	ごはん 		かじょうどうふ チヨレギサラダ	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく わかめ のり	ほしいたけ にんじん ねぎ こまつな たけのこ キャベツ しょうが にんにく きゅうり	620	25.4
世界の料理・中華料理のひとつ「かじょうどうふ(家常豆腐)」。家庭で常に食べられる豆腐料理のことです。								
11 火	ごはん 		てづくりこまつなふりかけ てづくりわふうミートローフ けんちんじる	こめ あぶら さとう ごまあぶら パンこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく たまご とりにく とうふ	こまつな たまねぎ しょうが だいこん えのき ごぼう にんじん ねぎ	613	29.2
「和風ミートローフ」は、鶏・豚肉と豆腐、卵とみそと生姜を混ぜて、給食室の大きなコンベクションオーブンで焼く料理です。								
12 水	ごはん 		キムたまどん だいがくいも	こめ あぶら さとう でんぷん さつまいも みずあめ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	しょうが にんにく にら にんじん たまねぎ ねぎ はくさいキムチ たけのこ	679	22.0
13 木	メープルトースト 		ポトフ グリーンサラダ	パン あぶら さとう メープルシロップ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく	かぶ かぶのは キャベツ たまねぎ にんじん セロリ きゅうり ブロッコリー	600	21.6
14 金	あおなとハムのピラフ 		さかな(たら)のこめコポテフライ ABCスープ	こめ あぶら じょうしんこ マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう ハム たら とりにく	たまねぎ マッシュルーム コーン こまつな にんじん だいこん キャベツ	575	23.2
17 月	ナン 		チキンカレー かいそうサラダ	ナン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ バター ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく チーズ かいそうミックス	たまねぎ にんじん にんにく アップルソース しょうが トマト きゅうり キャベツ コーン	584	24.9
18 火	やきそば 		さいのくにくろぶたねぎみそあげぎょうざ ワンタンスープ	めん あぶら さとう ワンタンのかわ	ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ たまねぎ ピーマン にんにく ねぎ にんじん にら しょうが	571	26.0
19 水	おせきはん 		ごましお(こほうそう) さかな(さわら)のたつたげ とんじる すだちゼリー	もちこめ あぶら さとう ごま こめこ でんぷん みずあめ じゃがいも	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく とうふ	しょうが ごぼう ねぎ こんにやく にんじん だいこん こまつな すだちかじゅう	658	25.6
6年生の卒業を祝い「お赤飯」と巣立つ鳥をイメージした徳島県の「すだちゼリー」をいただきます。「御卒業おめでとうございます」								
・献立は、都合により変更することがありますので、御了承ください。	へいきんえいようか	623	24.4					



おめでたい日の赤飯

もち米と小豆やささげを蒸した赤飯は、お祝いの席などでよく食べられます。これは、赤い色には邪気をはらうという意味があるからです。もともとは、凶事の時に赤飯を用いていましたが、「凶をかえて福にする」という縁起直しから慶事に食べられるようになったといわれています。赤飯は、学校で炊いています。御家庭でも、おめでたい時は、赤飯を食べる習慣をつくってみてはいかがでしょうか。





I



☆今年度も、コロナ感染予防対策により、おしゃべりをしないで静かに食べる給食となりました。食事は、会話をしながらリラックスして食べることで、心と体の栄養となり、安心して生活できる活力となります。ご家庭においても親子で料理をして、みんなで食べる工夫をしてみてください。春の食材が出回ってきていますので、旬の食材を味わいましょう。



