

| 日  | 曜 | 献立名      |    |                                  |             |       | 赤のなかまの食品                             | 黄のなかまの食品                                    | みどりのなかまの食品                                                      |                                                                        |     | エネルギーたんぱく質脂質行事食等 |      |
|----|---|----------|----|----------------------------------|-------------|-------|--------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----|------------------|------|
|    |   | 主食       | 飲物 | 主菜                               | 副菜          | 汁物    | その他                                  | 体をつくる                                       | 熱や力になる                                                          | 体の調子をととのえる                                                             |     |                  |      |
| 9  | 火 | お花見ちらし寿司 | 牛乳 | ハンバーグ                            | ケチャップソース    | ミニトマト | すまし汁                                 | 牛乳<br>あられふかし<br>うすあげ<br>絹ごし豆腐<br>卵<br>ハンバーグ | すしめし<br>さとう                                                     | かんぴょう<br>ミニトマト<br>にんじん<br>小松菜<br>干しいたけ<br>ねぎ<br>れんこん<br>えのきたけ          |     | 604              | Kcal |
| 10 | 水 | 白飯       | 牛乳 | さばのみそに<br>糸こんにのり辛炒め<br>豚汁        |             |       |                                      | 牛乳<br>ぶた肉<br>さば<br>みそ<br>とりひき肉              | ごはん<br>さとう<br>ごま油<br>ごま                                         | しょうが<br>青ピーマン<br>きなりなめこ<br>ねぎ<br>ごぼう<br>つきこんにやく<br>にんじん<br>黄ピーマン<br>大根 |     | 676              | Kcal |
| 11 | 木 | 白飯       | 牛乳 | 竹輪の磯部揚げ<br>青菜のおかかチーズ和え<br>いなりうどん |             |       |                                      | 牛乳<br>チーズ<br>ちくわ<br>うすあげ<br>青のり<br>かまぼこ     | ごはん<br>うどん<br>天ぶら粉<br>油<br>さとう                                  | 小松菜<br>にんじん<br>もやし<br>ねぎ<br>たまねぎ                                       |     | 648              | Kcal |
| 12 | 金 | 白飯       | 牛乳 | 鶏のから揚げ<br>春キャベツのサラダ<br>わかめのみそ汁   | 1年生<br>給食開始 |       |                                      | 牛乳<br>とり肉<br>ハム<br>わかめ                      | ごはん<br>さとう<br>小麦粉<br>じゃがいも<br>かたくり粉<br>油                        | キャベツ<br>えのきたけ<br>にんじん<br>きゅうり<br>たまねぎ                                  |     | 633              | Kcal |
| 15 | 月 | 麦飯       | 牛乳 | カレーライス<br>バナナヨーグルト               |             |       |                                      | 牛乳<br>ぶた肉<br>チーズ<br>ヨーグルト                   | 麦飯<br>小麦粉<br>バター<br>油                                           | にんにく<br>みかん缶<br>しょうが<br>パイン缶<br>もも缶<br>たまねぎ<br>にんじん<br>バナナ             |     | 748              | Kcal |
| 16 | 火 | 白飯       | 牛乳 | チンジャオロースー<br>かきたまスープ<br>あさりのしぐれ煮 |             |       | 牛乳<br>卵<br>ぶた肉<br>あさり<br>とり肉<br>ベーコン | ごはん<br>さとう<br>かたくり粉<br>ごま油<br>油             | にんにく<br>青ピーマン<br>しょうが<br>赤ピーマン<br>にんじん<br>たまねぎ<br>たけのこ水に<br>小松菜 |                                                                        | 623 | Kcal             |      |
| 17 | 水 | 朴葉ずし     | 牛乳 | 鶏ちゃん<br>五箇山堅豆腐のすまし汁<br>マロンワッフル   |             |       |                                      |                                             |                                                                 |                                                                        |     |                  |      |

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。



## 毎月の特別献立

## 〈世界遺産献立〉

日本の世界遺産は現在22件です。人類が共有すべき「顕著な普遍的価値」を持つと認められた遺跡、景観、自然があることは素晴らしいですね。その世界遺産を給食で巡ります。世界遺産そのものをイメージした献立やその地域の特産物を取り入れた献立で日本の素晴らしさを伝えたいと思います。

4月は岐阜県「白川郷・五箇山の合掌造り集落」です。



## 〈おはなしから とびだした！ りょうり〉

図書館と給食のコラボ企画として、絵本やおはなしなどにでてくる料理が、給食に登場します。できるだけおはなしに近づこう、材料や作り方にもこだわって作ります。

今年は23日が平日の日に登場するので楽しみに！

4月は「スパゲティ大作戦」から「ふつうでおいしいスパゲティ」です。



## 〈オリンピック献立〉

いよいよ2020年は東京オリンピックですね！給食でもオリンピックを盛り上げようとこれまで行われたオリンピックの開催国の料理が登場します。「おはなしからとびだした！りょうり」がない月に出てくるので楽しみに！

## 〈白山めぐみん給食〉

白山市の地産物や旬の食材・郷土料理・食文化を紹介する献立を「白山めぐみん給食」として給食に登場します！

