



| 日  | 曜 | 献立名        |    |                                       |    | 主に体の組織をつくる |     | 主に体の調子を整える                    |                       | 主にエネルギーになる                               |   | エネルギー                              |                           |  |
|----|---|------------|----|---------------------------------------|----|------------|-----|-------------------------------|-----------------------|--|---|------------------------------------|---------------------------|--|
|    |   | 主食         | 飲物 | 主菜                                    | 副菜 | 汁物         | その他 | 1群<br>魚・肉・卵<br>豆・豆製品          | 2群<br>牛乳・乳製品<br>小魚・海藻 | 3群<br>緑黄色野菜                              | 4群<br>その他の<br>野菜・果物                                       | 5群<br>穀類・いも類<br>砂糖                 | 6群<br>油脂                  | たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量                   |
| 3  | 月 | 牛肉<br>ちらし  | 牛乳 | 菜の花和え<br>なめこのすまし汁<br>ひなまつりゼリー         |    |            |     | ぎゅう肉<br>油揚げ<br>たまご<br>ハム 豆腐   | 牛乳<br>わかめ<br>寒天       | にんじん<br>いんげん<br>なばな                      | ごぼう キャベツ なめこ<br>れんこん コーン ねぎ<br>干しいたけ いちご果汁<br>えだまめ 白桃ピューレ | 米<br>麦<br>さとう<br>水あめ               | 油<br>ごま                   | 774 Kcal<br>28.9 g<br>21.1 g<br>2.4 g  |
| 4  | 火 | カツ<br>カレー  | 牛乳 | フルーツポンチ                               |    |            |     | ぶた肉                           | 牛乳                    | にんじん<br>トマト                              | たまねぎ にんにく りんご<br>しょうが グリンピース<br>コーン いちご パナナ<br>みかん パイン もも | 米<br>麦<br>じゃがいも<br>パン粉             | 油                         | 1129 Kcal<br>38.2 g<br>33.3 g<br>2.2 g |
| 5  | 水 | 白ごはん       | 牛乳 | ヤンニョムチキン<br>カボチャサラダ<br>中華スープ          |    |            |     | とり肉<br>ハム<br>ゼラチン             | 牛乳<br>チーズ<br>わかめ      | にんじん<br>かぼちゃ                             | にんにく えのき<br>たまねぎ きゅうり<br>コーン いちご                          | 米 水あめ<br>小麦粉<br>片栗粉<br>さとう         | 油<br>ごま油<br>ごま<br>マヨネーズ   | 824 Kcal<br>33.5 g<br>25.2 g<br>2.1 g  |
| 6  | 木 | 白ごはん       | 牛乳 | ホキのホワイトソース<br>ジャーマンポテト<br>オニオンスープ     |    |            |     | ホキ<br>ベーコン<br>とり肉             | 牛乳                    | にんじん<br>ほうれん草<br>パセリ                     | たまねぎ<br>マッシュルーム<br>にんにく<br>キャベツ                           | 米<br>米粉<br>じゃがいも                   | バター<br>オリーブ油              | 748 Kcal<br>32.3 g<br>16.8 g<br>2.4 g  |
| 7  | 金 | わかめ<br>ごはん | 牛乳 | 唐揚げ<br>浅漬け<br>田舎汁<br>パナナ              |    |            |     | とり肉<br>油揚げ                    | 牛乳<br>わかめ             | にんじん                                     | しょうが だいこん<br>かぶ きゅうり<br>ねぎ ごぼう<br>はくさい パナナ                | 米 こんにやく<br>小麦粉<br>片栗粉<br>さとう       | 油                         | 891 Kcal<br>35.6 g<br>23.3 g<br>2.4 g  |
| 10 | 月 | 白ごはん       | 牛乳 | 鶏肉のごまからめ<br>イカくんサラダ<br>豚汁<br>焼きプリンタルト |    |            |     | とり肉 たまご<br>さきいか<br>ぶた肉<br>油揚げ | 牛乳                    | にんじん                                     | だいこん きゅうり<br>はくさい<br>ごぼう<br>ねぎ                            | 米 こんにやく<br>片栗粉 小麦粉<br>さとう<br>じゃがいも | 油<br>ごま<br>マヨネーズ<br>マーガリン | 1025 Kcal<br>37.8 g<br>38.7 g<br>2.2 g |
| 11 | 火 | 白ごはん       | 牛乳 | 豚肉の生姜焼き<br>きゅうりとごぼうのサラダ<br>みそ汁<br>りんご |    |            |     | ぶた肉<br>油揚げ                    | 牛乳<br>ひじき<br>わかめ      | にんじん                                     | しょうが えのき<br>きゅうり りんご<br>ごぼう<br>だいこん                       | 米<br>さとう                           | マヨネーズ<br>ごま               | 855 Kcal<br>32.3 g<br>29.7 g<br>2.2 g  |
| 12 | 水 | チャーハン      | 牛乳 | サラダ<br>中華スープ                          |    |            |     | ぶた肉<br>たまご<br>ハム<br>豆腐        | 牛乳                    | にんじん<br>ピーマン                             | たまねぎ<br>きゅうり キャベツ<br>コーン 干しいたけ<br>はくさい ねぎ                 | 米<br>春雨                            | 油                         | 762 Kcal<br>28.4 g<br>22.6 g<br>2.5 g  |
| 13 | 木 | 白ごはん       | 牛乳 | フライドチキン<br>ホイコーロー<br>みそ汁<br>お祝いデザート   |    |            |     | とり肉<br>ぶた肉<br>油揚げ<br>ゼラチン     | 牛乳                    | にんじん<br>ピーマン<br>こまつな                     | にんにく しょうが<br>キャベツ しめじ<br>ねぎ いちご<br>たまねぎ                   | 米 水あめ<br>米粉<br>さとう<br>片栗粉          | 油                         | 906 Kcal<br>40.8 g<br>30.5 g<br>2.1 g  |
| 14 | 金 | ゆかり<br>ごはん | 牛乳 | マカロニグラタン<br>海藻サラダ<br>チンゲン菜の卵スープ       |    |            |     | えび<br>ベーコン<br>豆腐<br>たまご       | 牛乳<br>チーズ<br>海藻       | にんじん<br>チンゲン菜<br>しそ                      | マッシュルーム<br>たまねぎ きくらげ<br>キャベツ<br>きゅうり                      | 米 片栗粉<br>マカロニ<br>米粉<br>さとう         | 油<br>バター<br>オリーブ油         | 822 Kcal<br>30.8 g<br>25.3 g<br>3.0 g  |
| 17 | 月 | 白ごはん       | 牛乳 | 魚の野菜あんかけ<br>ひじきの炒め煮<br>みそ汁            |    |            |     | さば<br>さつま揚げ<br>油揚げ            | 牛乳<br>ひじき             | にんじん こまつな<br>赤ピーマン<br>チンゲン菜<br>ピーマン いんげん | しょうが だいこん<br>えのき<br>干しいたけ<br>たけのこ                         | 米 麦<br>片栗粉<br>さとう<br>こんにやく         | 油                         | 845 Kcal<br>31.8 g<br>29.9 g<br>2.4 g  |
| 18 | 火 | 白ごはん       | 牛乳 | 鶏肉の香草焼き<br>サラダ<br>すまし汁<br>りんご         |    |            |     | とり肉<br>ツナ<br>豆腐<br>ふ          | 牛乳                    | にんじん<br>こまつな<br>バジル<br>パセリ               | きゅうり ねぎ<br>キャベツ にんにく<br>コーン えのき<br>りんご                    | 米<br>パン粉<br>さとう                    | 油<br>オリーブ油                | 745 Kcal<br>33.1 g<br>18.6 g<br>2.1 g  |
| 19 | 水 | 白ごはん       | 牛乳 | かぼちゃしゅうまい<br>大根サラダ<br>すき焼き風煮          |    |            |     | とり肉<br>たら 豆腐<br>ツナ<br>ぎゅう肉    | 牛乳                    | にんじん<br>かぼちゃ                             | たまねぎ<br>キャベツ ねぎ<br>だいこん きゅうり<br>はくさい                      | 米 小麦粉<br>パン粉<br>片栗粉<br>さとう こんにやく   | マヨネーズ<br>ごま               | 822 Kcal<br>31.9 g<br>24.5 g<br>2.4 g  |
| 21 | 金 | 白ごはん       | 牛乳 | さばのかば焼き<br>ごまあえ<br>ワンタンスープ            |    |            |     | さば<br>油揚げ<br>ぶた肉              | 牛乳<br>青のり<br>わかめ      | にんじん<br>こまつな                             | しょうが<br>もやし コーン<br>たまねぎ<br>えのき                            | 米<br>片栗粉<br>さとう<br>小麦粉             | 油<br>ごま                   | 869 Kcal<br>32.5 g<br>31.7 g<br>2.1 g  |
| 24 | 月 | ハヤシ<br>ライス | 牛乳 | 花サラダ<br>エクレア                          |    |            |     | ぎゅう肉<br>たまご                   | 牛乳                    | トマト<br>ブロッコリー                            | たまねぎ<br>マッシュルーム<br>マンゴー パナナ<br>パイン カリフラワー                 | 米<br>さとう<br>小麦粉<br>水あめ             | ごま<br>油<br>マーガリン          | 882 Kcal<br>28.7 g<br>24.3 g<br>2.0 g  |

※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、6群に分けて記載してあります。



## 今月の給食

・3日…ひなまつり献立

牛肉がはいったちらし寿司、春が旬の野菜なばなを使った

菜の花和え、ひなまつりゼリーを味わいましょう。

・4日…七尾特別支援学校珠洲分校高等部3年生 リクエスト給食

・7日…宝立小中学校9年生 リクエスト給食

・10日…緑丘中学校3年生 リクエスト給食

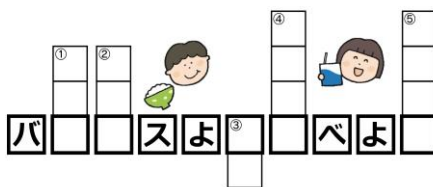
お楽しみに♪



## 食育パスル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。

太枠の中に言葉があらわれます。



- ① 写真を撮る道具。
- ② 洋服などに使われる留め具。
- ③ スニーカー、サンダル、ブーツなどのこと。
- ④ 食材を包丁で切る時に下に置くもの。
- ⑤ 遠足の時などに食べるごはん。