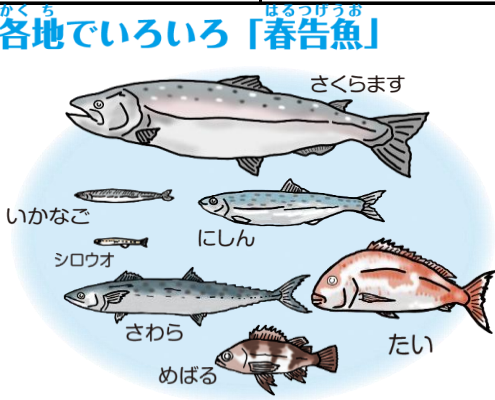







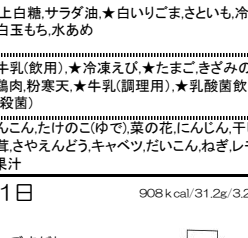
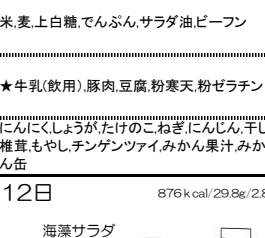
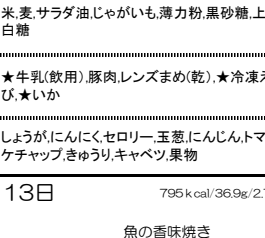
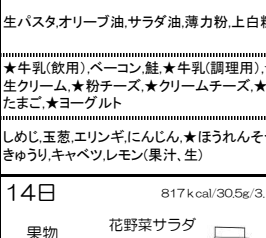
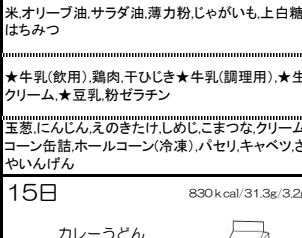



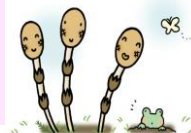


月	火	水	木	金
<p>かくろ 各地でいろいろ「春告魚」</p> 		<p>*都合により献立を変更することがあります。</p> <p>*日付の隣の数字はエネルギー/たんぱく質/食塩相当量を表しています。</p>	<p>3つの食品グループ</p>  <p>おもにエネルギーになる →</p> <p>おもに体を作る →</p> <p>おもに体の調子を整える →</p>	<p>1日 893 kcal/39.3g/2.7g</p>  <p>米, 薄力粉, パン粉, 揚げ油, サラダ油, 糸こんにゃく, 三温糖, でんぶん, 普通はるさめ(乾), ごま油, 上白糖</p> <p>★牛乳(飲用), ★ししよものフライ, ★たまご豚肉, 大豆, 冷凍むきえび, 鶏ひき肉, 粉寒天, ★牛乳(調理用)</p> <p>にんじん, ごぼう, さやいんげん, しょうが, 玉葱, こまつな, だいこん, ねぎ</p>
<p>4日 762 kcal/27.1g/2.2g</p>  <p>米, 上白糖, サラダ油, ★白いりごま, さといも, 冷凍白玉もち, 水あめ</p> <p>★牛乳(飲用), ★冷凍えび, ★たまご, きざみのり, 鶏肉, 粉寒天, ★牛乳(調理用), ★乳酸菌飲料(殺菌)</p> <p>れんこん, たけのこ(ゆで), 葉の花, にんじん, 干し椎茸, さやえんどう, キャベツ, だいこん, ねぎ, レモン果汁</p>	<p>5日 783 kcal/30.9g/2g</p>  <p>米, 麦, 上白糖, でんぶん, サラダ油, ビーフン</p> <p>★牛乳(飲用), 豚肉, 豆腐, 粉寒天, 粉ゼラチン</p> <p>にんにく, しょうが, たけのこ, ねぎ, にんじん, 干し椎茸, もやし, チンゲンツアイ, みかん果汁, みかん缶</p>	<p>6日 837 kcal/31.1g/2.1g</p>  <p>米, 麦, サラダ油, じゃがいも, 薄力粉, 黒砂糖, 上白糖</p> <p>★牛乳(飲用), 豚肉, レンズまめ(乾), ★冷凍えび, ★しいか</p> <p>しょうが, にんにく, セロリ, 玉葱, にんじん, トマト, ケチャップ, きゅうり, キャベツ, 果物</p>	<p>7日 907 kcal/37.7g/2.1g</p>  <p>生パスタ, オリーブ油, サラダ油, 薄力粉, 上白糖</p> <p>★牛乳(飲用), ベーコン, 鮭, ★牛乳(調理用), ★生クリーム, ★粉チーズ, ★クリームチーズ, ★たまご, ★ヨーグルト</p> <p>しめじ, 玉葱, エリンギ, にんじん, ★ほうれんそう, きゅうり, キャベツ, レモン(果汁, 生)</p>	<p>8日 755 kcal/23.3g/2.6g</p>  <p>米, オリーブ油, サラダ油, 薄力粉, じゃがいも, 上白糖, はちみつ</p> <p>★牛乳(飲用), 鶏肉, 干ひじき, ★牛乳(調理用), ★生クリーム, ★豆乳, 粉ゼラチン</p> <p>玉葱, にんじん, えのきたけ, しめじ, こまつな, クリームコーン缶詰, ホールコーン(冷凍), パセリ, キャベツ, さやいんげん</p>
<p>11日 908 kcal/31.2g/3.2g</p>  <p>米, 麦, あぶら麩, 三温糖, ごま油, さといも, 上新粉, 白玉粉, 上白糖, ★黒すりごま, ★練りごま, 白, でんぶん</p> <p>★牛乳(飲用), 鶏肉, ★たまご, 鶏肉, 豆腐, みそ</p> <p>玉葱, ねぎ, にんじん, 干し椎茸, だいこん, ごぼう, しめじ, こまつな</p>	<p>12日 876 kcal/29.8g/2.8g</p>  <p>★蒸し中華めん, サラダ油, 三温糖, でんぶん, ごま油, 上白糖, さつまいも, 揚げ油, 水あめ, ★黒いりごま</p> <p>★牛乳(飲用), 豚ひき肉, みそ, 豆腐, 海藻, ミックス干ひじき</p> <p>しょうが, にんにく, ねぎ, 干し椎茸, にんじん, にら, チンゲンツアイ, キャベツ, もやし</p>	<p>13日 795 kcal/36.9g/2.7g</p>  <p>米, 麦, 三温糖, ★白いりごま, ごま油, サラダ油, 上白糖, じゃがいも</p> <p>★牛乳(飲用), 刻み昆布, じゃこ, さわら, 油揚げ, 豚肉, みそ</p> <p>梅, ねぎ, しょうが, キャベツ, にんじん, ホールコーン, 玉葱, こまつな</p>	<p>14日 817 kcal/30.5g/3.1g</p>  <p>★食パン, ★バター, オリーブ油, 上白糖, はちみつ, ★白すりごま, ★白いりごま, じゃがいも, サラダ油, 三温糖</p> <p>★牛乳(飲用), 大豆(国産, 乾), 豚肉, オイルツナ(缶), 豚肉, みそ</p> <p>しょうが, にんにく, にんじん, 玉葱, トマト缶詰(ホール), トマトケチャップ, カリフラワー, プロッコリー, キャベツ, ホールコーン, 果物</p>	<p>15日 830 kcal/31.3g/3.2g</p>  <p>うどん(冷凍), サラダ油, でんぶん, 薄力粉, 上白糖, ごま油, ★アーモンド(アイス・粉末)</p> <p>★牛乳(飲用), 豚肉, かまぼこ, ★牛乳(調理用), ★たまご, 豚ひき肉</p> <p>にんじん, 玉葱, ねぎ, こまつな, もやし, たけのこ, 干し椎茸, キャベツ, きゅうり</p>
<p>18日 900 kcal/36.2g/3.1g</p>  <p>米, もち米, ★黒いりごま, 薄力粉, パン粉, 揚げ油, じゃがいも</p> <p>★牛乳(飲用), ささげ, 揚げ用えび, 豚肉, きざみのり, 豚肉, 祝いなと, ★アイスクリーム</p> <p>こまつな, もやし, キャベツ, にんじん, だいこん, しめじ, ねぎ, しょうが</p>	<p>19日</p> 	<p>1年間をふりかえろう</p> 		

**3月4日(月) ひな祭り給食 「ちらし寿司」「ひなまつりゼリー」**  
 3月3日はひな祭りです。「桃の節句」ともい、子どもの健やかな成長と幸せを願ってお祝いする日本の伝統的な行事です。



**3月11日(月) 東日本大震災復興メニュー 「あぶら麩丼」**  
 油麩は、宮城県北部の登米地方に伝わる食材です。別名、仙台麩とも呼ばれています。小麦粉のタンパク質成分、グルテンを油で揚げて作ったものです。この油麩に野菜や鶏肉を入れて味をつけ、卵でとじて丼ぶりにします。



**3月18日(月) 進級・卒業お祝い給食 「赤飯」**  
 いよいよ3月19日は卒業式です。日本ではお祝いの食事には小豆を入れた赤飯を炊く文化があります。苦手な人も多いメニューですが、伝統的なお祝いの食事です。3年生の卒業をみんなで祝いましょう。

