



日	曜	献立名		主な材料					
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える			
1	水	ごはん(ふりかけ) 小松菜のソテー フルーツ缶詰(白桃)	ささみカツ ごぼうサラダ	ササミカツ	ごはん 油	ふりかけ	小松菜 人参	コーン きゅうり	ごぼう 黄桃缶
2	木	ごはん(ふりかけ) スパゲティナポリタン ごま和え	サーモンフライ ボイルウインナー フルーツ(いちご)	サーモンフライ ウインナー	ベーコン 油揚げ	ごはん 油 押麦 砂糖	ふりかけ ナポリタン 白すりごま	人参 いちご	にら 干びよう
3	金	ごはん(ふりかけ) サニーレタス ゼリー	鶏肉のから揚げ たけのこのおかか煮	若鶏唐揚げ	かつお節	ごはん 油	ふりかけ ブチゼリー	サニーレタス	たけのこ水煮 人参
7	火	ごはん(ふりかけ) いんげんのソテー かぼちゃの甘煮	鶏肉の照り焼き 山芋の磯辺揚げ フルーツ(いちご)	とりもも		ごはん 油 砂糖	ふりかけ 山芋磯辺揚げ	いんげん	かぼちゃ いちご
8	水	カレーライス フルーツ(りんご)	ポテトサラダ	豚小間	プレスハム	ごはん 油 ポテトサラダ	じゃがいも カレールウ	人参 コーン	たまねぎ りんご
10	金	ごはん(ふりかけ) ほうれん草のソテー がんもどきの煮物	鶏肉のグリル 竹輪の磯辺揚げ フルーツ缶詰(黄桃)	ロースカットチキン ちくわ磯辺天ぷら	プレスハム がんもどき	ごはん 油	ふりかけ 砂糖	ほうれん草	人参 黄桃缶
14	火	特別給食							



「ひなまつり」のごちそう

- ★ひしもち・・・おもちを重ねひし形に切ったもの下から白・緑・赤と重ね「雪がとけ、草がめばえ、花が咲く」という意味が込められています。
- ★ひなあられ・・・もち米を炒って甘くしたもので、炒っているときによくはじけるとその年は「吉」だそうです。



栄養成分(1カ月平均)

エネルギー	412 kcal
たんぱく質	12.05 g
脂質	13.2 g
炭水化物	63.3 g
塩分	1.5 g

