



日付 曜日	献立名 (主菜・主菜・副菜・汁物)	牛乳	使われている食品と体内での主な働き					
			赤の食品 (血や肉や骨になる)		緑の食品 (体の調子をととのえる)		黄色の食品 (熱や力のもとになる)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
3 (月)	ちらし寿司 さんまの甘露煮 はまぐりのおすいもの ひなあられ	☆	鶏肉 さんま はまぐり かまぼこ	牛乳	人参 菜の花 ねぎ	たけのこ しいたけ ごぼう 枝豆 えのき	米 強化米 砂糖 ふ ひなあられ	油
4 (火)	ごはん 揚げ鶏のレモン煮 ブロッコリーのおかか和え けんちん汁 お祝いクレープ※中学のみ	☆	鶏肉 かつお節 豆腐 油揚げ	牛乳	ブロッコリー 人参 ねぎ	ポッカレモン こんにやく ごぼう えのき	米 砂糖 強化米 でん粉 里いも クレープ	油
5 (水)	ビーフカレーライス(麦ごはん・ルウ) フルーツカクテル	☆	牛肉	牛乳	人参	たまねぎ グリーンピース にんにく みかん もも パイン	米 強化米 大麦 じゃがいも ゼリー	油
6 (木)	キャロット食パン ☆いかとあさりの海鮮焼きそば 小松菜とじゃこのツナサラダ	☆	豚肉 いか あさり かまぼこ 天ぷら ツナ	青のり粉 白す干 牛乳	人参 小松菜	たまねぎ もやし キャベツ コーン きくらげ	キャロットパン スパゲッティ 砂糖	油
7 (金)	卒業式							
10 (月)	ごはん 県産野菜の卵焼き ひじきの炒め煮 ☆治部煮	☆	卵 油揚げ 焼竹輪 鶏肉	芽ひじき 牛乳	人参 ほうれん草	たけのこ しいたけ	米 強化米 砂糖 でん粉 おわらふ	油
11 (火)	ごはん 鶏の照り焼き キャロットサラダ キャベツのみそ汁	☆	鶏肉 ツナ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	人参 ねぎ	にんにく しょうが コーン キャベツ たまねぎ	米 強化米	エッグケアマヨ ネーズ
12 (水)	麦ごはん さばのピリ辛焼き ごま豆乳鍋	☆	さば 豚肉 焼き豆腐 みそ 調整豆乳	牛乳	人参 水菜	しょうが にんにく たまねぎ りんご 白菜 えのき 大根	米 強化米 大麦 砂糖	ねりごま
13 (木)	パン ハンバーグデミグラスソース バンバンジーサラダ マカロニスープ	☆	牛肉 豚肉 鶏ささみ ベーコン 鶏肉	牛乳	人参	きゅうり もやし 白菜 たまねぎ	パン 砂糖 マカロニ	ごま ごま油
14 (金)	ピザトースト みそバターラーメン わかめサラダ	☆	ウインナー 焼豚 なると みそ ツナ	チーズ 若布 牛乳	ピーマン 人参 ねぎ 小松菜	たまねぎ コーン キャベツ もやし きくらげ きゅうり	食パン ちゃんぽん 砂糖	バター ごま油
17 (月)	ごはん 厚揚げの中華煮 おからのポテトサラダ風	☆	豚肉 厚揚げ おから ロースハム	牛乳	小松菜 人参	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり	米 強化米 砂糖 でん粉	油 エッグケアマヨ ネーズ

材料等の都合により献立が変わることがあります。

**コツコツ 骨骨 貯金をしよう!**

いまがチャンス! 毎日 **骨骨** 貯金をしよう!

一生分の骨量は、10代のうちに決まると言われています。大人になって増やそうと思っても難しいので、今のうちに骨量を増やしておきましょう。そのためには、毎日カルシウムの多い食品や栄養バランスのととのった食事をとったり、運動を行ったり、十分な睡眠をとったりすることが重要です。みなさん、チャンスは今だけです!

**ひな祭りの行事食**

ひな祭りの行事食は、ひしもちや草もち、はまぐりのお吸い物などがあります。ひしもちは、赤(桃色)、白、緑のもちを重ねたものです。草もちには、よもぎが使われていて邪気をはらうと信じられてきました。はまぐりのお吸い物は、機遊びをする風習があったことや、はまぐりが対になっている貝としかびつたりと合わないことから、夫婦円満の意味が込められています。

**地産地消**

今月の川崎町の食材

… 小松菜・水菜・大根・根深ねぎ・人参・白菜・キャベツ・アスパラガス・米・みそ

