



日付 曜日	献立名 (主食・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
2 (月)	さといもごはん うずら卵入りおでん ほうれん草のごまあえ	☆	油揚げ 鶏肉 うずら卵 豆ちくわ ミニごぼう天 厚揚げ	白す干 牛乳	ねぎ ほうれん草 人参	糸こんにやく しめじ こんにやく 大根 もやし	米 強化米 米 しいも 砂糖	ごま すりごま
3 (火)	ちらし寿司 さんまの生姜煮 はまぐりのお吸い物 ひなあられ	☆	鶏肉 さんま はまぐり 蒲鉾	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 花麩 ひなあられ	油
4 (水)	ごはん 揚げ鶏のレモン煮 ブロッコリーのおかか和え 沢煮椀	☆	鶏肉 かつお節 豚肉	牛乳	ブロッコリー 人参 ねぎ	レモン ごぼう えのき たけのこ 糸こんにやく しいたけ	米 強化米 でん粉 砂糖	油
5 (木)	減量キャロットパン ポテトカップのグラタン わかめサラダ ごぼうとパンネのミートソース煮 卒業お祝いクレープ(中)	☆	グラタン ツナ 牛肉 豚肉 大豆	若布 牛乳	小松菜 人参 トマト	キャバツ きゅうり ごぼう たまねぎ マッシュルーム にんにく	キャロットパン 砂糖 パンネマカロニ クレープ	ごま油 すりごま
6 (金)	ビーフカレーライス(麦ごはん・カレールウ) フルーツカクテル	☆	牛肉 レンズ豆	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
9 (月)	ごはん 五目野菜と卵の炒め物 だご汁	☆	豚肉 鶏卵 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 にら 小松菜	たけのこ たまねぎ きくらげ 大根 ねぎ しいたけ	米 強化米 春雨 すいとん しいも	ごま油
10 (火)	クロワッサン あさりといかの海鮮ちゃんぽん 揚げシューマイ(2個・3個) 小松菜とツナのサラダ	☆	豚肉 あさり いか 焼売 ツナ	白す干 牛乳	人参 小松菜	キャバツ たまねぎ もやし きくらげ コーン	クロワッサン ちゃんぽん	油 エッグケアマヨ ネーズ
11 (水)	ごはん しらすとチーズのサラダ じゃが豚キムチの煮物	☆	豚肉	白す干 チーズ 牛乳	人参 にら	キャバツ きゅうり たまねぎ 糸こんにやく	米 強化米 砂糖 じゃがいも	ごま ごま油 キムチ 油
12 (木)	赤飯・ごま塩 鶏の塩こうじ焼き れんこんのきんぴら 冬野菜の豚汁	☆	小豆 鶏肉 牛肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 ねぎ	ねぎ にんにく レモン れんこん 糸こんにやく こんにやく 大根 ごぼう もやし しょうが	米 もち米 強化米 砂糖	ごま塩 ごま油
13 (金)	麦ごはん さばのピリ辛焼き ごま豆乳鍋 卒業お祝いクレープ(小)	☆	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 クレープ	ねりごま
16 (月)	ごはん ココロコヤンニョムチキン もやしのナムル 春キャバツのみそ汁	☆	鶏肉 油揚げ みそ	若布 牛乳	ほうれん草 人参 ねぎ	にんにく しょうが もやし キャバツ たまねぎ	米 強化米 でん粉 砂糖	油 ごま すりごま ごま油
17 (火)	ピザトースト わかめうどん ブロッコリーとハムのサラダ	☆	ベーコン 鶏肉 ロースハム	シュレッドチー ズ 若布 牛乳	ピーマン 人参 ねぎ ブロッコリー	たまねぎ コーン 大根 カリフラワー	減塩食パン うどん	イタリアンドレッ ジング
18 (水)	キムチごはん ほうれん草の磯辺和え 肉団子と春雨のスープ さつまポテト	☆	豚肉 ミートボール	白す干 焼のり 牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	しょうが にんにく もやし たまねぎ	米 強化米 砂糖 春雨 さつまポテト	キムチ ごま油 ごま エッグケアマヨ ネーズ

材料等の都合により献立がかわることがあります。

コツコツ
いま 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、磯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・キャバツ・人参・米・みそ