



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
1 (水)	麦ごはん チキンカレー フルーツカクテル	☆	鶏肉	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
2 (木)	パンパン(減量) 海鮮焼きそば キャロットサラダ お祝いいちごクレープ	☆	豚肉 いか あさり 天ぷら ツナ	青のり粉 牛乳	人参	たまねぎ もやし キャベツ きくらげ コーン	パンパン スパゲッティ クレープ	油 エッグケアマ ヨネーズ
3 (金)	☆ちらし寿司 塩からあげ 麩のすまし汁 ☆ひなあられ	☆	鶏肉 かまぼこ 豆腐	牛乳	人参 小松菜	たけのこ しいたけ ごぼう 枝豆 えのき	米 強化米 砂糖 でん粉 ふ ひなあられ	油
6 (月)	ごはん 厚揚げの中華煮 春雨サラダ	☆	厚揚げ 豚肉 ハム	牛乳	人参 小松菜	たまねぎ しいたけ グリーンピース にんにく しょうが キャベツ きくらげ	米 強化米 砂糖 でん粉 春雨	油 ごま油
7 (火)	きなこ揚げパン ジャーマンポテト ミネストローネ	☆	黄粉 ベーコン 豚肉 レンズ豆	牛乳	人参 トマト	たまねぎ キャベツ にんにく	あげパン 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 オリーブ油
8 (水)	ごはん いわしの甘露煮 切干大根の炒り煮 だんご汁	☆	いわし 豚肉 鶏肉 天ぷら 油揚げ	牛乳	人参	千切大根 しいたけ 枝豆 大根 ねぎ	米 強化米 砂糖 やせうま 里いも	油
9 (木)	卒業式							
10 (金)	ごはん ホキ天玉揚げ カレーきんぴら ☆奈良のつば	☆	ホキ 豚肉 厚揚げ	牛乳	人参 絹さや	ごぼう こんにゃく 大根 しいたけ	米 強化米 砂糖 里いも	油
13 (月)	ごはん さばの塩焼き ひじきの甘酢煮 白菜のそぼろ汁	☆	さば 油揚げ 若鶏ミンチ 豆腐	ひじき 牛乳	人参 ねぎ	糸こんにゃく 枝豆 白菜 大根 しいたけ しょうが	米 強化米 砂糖 でん粉	ごま油
14 (火)	ごはん 鶏肉のチリマヨソース カットコーン 切干大根のみそ汁	☆	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	若布 牛乳	人参	にんにく ねぎ レモン コーン 千切大根 白菜 たまねぎ	米 強化米 でん粉 砂糖	油 エッグケアマ ヨネーズ ごま油
15 (水)	チキンライス ミートオムレツ マカロニスープ	☆	鶏肉 ウインナー オムレツ ベーコン	牛乳	人参 ピーマン	たまねぎ マッシュルーム コーン 白菜	米 強化米 砂糖 マカロニ	オリーブ油
16 (木)	コッパパン タンドリーチキン キャベツときゅうりのサラダ かぼちゃポターージュ	☆	鶏肉 ロースハム ベーコン	チーズ 牛乳	かぼちゃ 人参	にんにく しょうが キャベツ きゅうり レモン たまねぎ	コッパパン 砂糖 じゃがいも	エッグケアマ ヨネーズ 油 生クリーム
17 (金)	麦ごはん 豚肉とパプリカの炒めもの かきたま汁	☆	豚肉 卵 かまぼこ 豆腐	牛乳	人参 赤ピーマン ピーマン ねぎ	たまねぎ キャベツ えのき しいたけ	米 強化米 大麦 砂糖 でん粉	
20 (月)	ごはん ヤンニョムチキン もやしのサラダ わかめスープ	☆	鶏肉 ツナ 豆腐	若布 牛乳	人参 ねぎ	にんにく しょうが ねぎ もやし きゅうり えのき しいたけ	米 強化米 でん粉	エッグケアマ ヨネーズ 油 ごま油 すりごま
21 (火)	春分の日							
22 (水)	ごはん ハンバーグ照焼ソース ほうれん草のソテー キャベツのみそ汁	☆	ハンバーグ ウインナー 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	ほうれん草 人参 ねぎ	コーン キャベツ たまねぎ	米 強化米 砂糖 でん粉	油

材料等の都合により献立が変わることがあります。

きれいに見えても実は……

わたしたちの手はいろいろなものに触れるので、ほこりなどのほかに細菌やウイルスなどがついています。細菌などは見えないので、汚れていないように見えても手を洗う必要があります。

家族で決めよう
共食の日

家族で食事をする時間を増やすために、共食の日を決めましょう。

地産地消

今月は、川崎町産の白菜・小松菜・大根・キャベツ・根深ねぎ・米・みそを使用します。

