



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 (水)	麦ごはん チキンカレー フルーツカクテル	☆	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリーンピース にんにく みかん もも パイン	こめ きょうかまい おおむぎ じゃがいも ゼリー	あぶら
2 (木)	パンパン(減量) 海鮮焼きそば キャロットサラダ	☆	ぶたにく いか あさり てんぷら ツナ	あおのり ぎゅうにゅう	にんじん	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	あぶら 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	☆	とりにく かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	たけのこ しいたけ ごぼう えだまめ えのき	こめ きょうかまい さとう でんぱん ふ ひなあられ	あぶら
6 (月)	ごはん 厚揚げの中華煮 春雨サラダ	☆	あつあげ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	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	こめ きょうかまい さとう でんぱん はるさめ	あぶら ごまあぶら
7 (火)	きなこ揚げパン ジャーマンポテト ミネストローネ	☆	きなこ ベーコン ぶたにく レンズまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ にんにく	あげパン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら オリーブあぶら
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 ぶたにく とりにく てんぷら あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	きりぼしだいこん しいたけ えだまめ だいこん ねぎ	こめ きょうかまい さとう やせうま さといも	あぶら
9 (木)	黒糖食パン ポークビーンズ キャベツと海藻のサラダ	☆	ぶたにく だいず ツナ	かいそう ぎゅうにゅう	にんじん トマトビュレ	たまねぎ グリーンピース キャベツ コーン	こくとうパン じゃがいも さとう	あぶら ごまドレッシング
10 (金)	ごはん ホキ天玉揚げ カレーきんぴら ☆奈良のっぺ	☆	ホキ ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	ごぼう こんにやく だいこん しいたけ	こめ きょうかまい さとう さといも	あぶら
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 あぶらあげ とりにく とうふ	ひじき ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	いとこんにやく えだまめ はくさい だいこん しいたけ しょうが	こめ きょうかまい さとう でんぱん	ごまあぶら
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	☆	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく ねぎ レモン コーン きりぼしだいこん はくさい たまねぎ	こめ きょうかまい でんぱん さとう	あぶら エッグケアマ ヨネーズ ごまあぶら
15 (水)	チキンライス ミートオムレツ マカロニスープ お祝いいちごクレープ	☆	とりにく ウイナー オムレツ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム コーン はくさい	こめ きょうかまい さとう マカロニ クレープ	オリーブオイル
16 (木)	卒業式							
17 (金)	麦ごはん 豚肉とパプリカの炒めもの かきたま汁	☆	ぶたにく たまご かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン ピーマン ねぎ	たまねぎ キャベツ えのき しいたけ	こめ きょうかまい おおむぎ さとう でんぱん	
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	☆	とりにく ツナ とうふ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん 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	こめ きょうかまい でんぱん	エッグケアマ ヨネーズ あぶら ごまあぶら 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 ウイナー とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	コーン キャベツ たまねぎ	こめ きょうかまい さとう でんぱん	あぶら

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、ほご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。