



〈今月の目標〉 すき きれい なくたべよう

はし	日曜	献立名	おもな材料			調味料など	栄養価 1人1日(Kcal) たんぱく質(g)			
			赤の食品	緑の食品	黄の食品					
		今日のめあて(食育の観点)	『はちじゅうはちや』について(食文化)							
	2	パン 牛乳 とりにくのマーレードやき (月) コーンサラダ ミネストローネ まっचाビーンズ	とり肉 牛乳 ベーコン まっचाビーンズ(個装)	にんじん たまねぎ きゅうり しめじ キャベツ にんにく トマト	とうもろこし パセリ レモンかじゅう	パン さとう じゃがいも マーレードジャム オリーブオイル	しょうゆ チキンスープ 赤ワイン スープストック 酢 こしょう	656 29.5		
	6	今日のめあて(食育の観点)	ぎょうじょく『たんごのせつこんだて』をたべぎょうじについて(食文化)							
	6	ごはん 牛乳 かつおのかおりあえ きゅうりのごぶあえ (金) さやえんどうのみそしる かしわもち	かつお 牛乳 とうふ 油あげ 中みそ わかめ	にんじん さやえんどう たまねぎ キャベツ きゅうり レモンかじゅう くわわかめいりごぶづけ	ごめ じゃがいも さとう 油 かしわもち(個装)	しょうゆ だしけずり だしこんぶ だしのもと	677 30.6			
	9	今日のめあて(食育の観点)	てあらいをしかりしよう(心身の健康)							
	9	フィッシュバーガー 牛乳 コンソメスープ (月)	ほきフライ 牛乳 ベーコン	にんじん キャベツ たまねぎ パセリ しめじ とうもろこし	パン 油 じゃがいも	ケチャップ(個装) 赤ワイン スープストック 塩 しょうゆ チキンスープ	616 25.2			
	10	今日のめあて(食育の観点)	わかめのとちようをまなぼう(食品を選択する能力)							
	10	ごはん 牛乳 わかたけに (火) こまつなのあえもの たいやき	とり肉 牛乳 あつあげ わかめ	にんじん たけのこ キャベツ こまつな もやし さやいんげん	ごめ さとう じゃがいも たいやき(個装)	みりん しょうゆ 酒 だしのもと	608 22.2			
	11	今日のめあて(食育の観点)	カレーライスについて(食文化)							
	11	カレーライス 牛乳 かいそうサラダ (水)	牛肉 牛乳 ツナ かいそうミックス	にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ グリンピース レモンかじゅう	ごめ むぎ じゃがいも さとう オリーブオイル	赤ワイン カレールウ 酢 ウスターソース カレー粉 しょうゆ スープストック チキンスープ	645 23.2			
	12	今日のめあて(食育の観点)	しゅんのたべもの のさをしよう(食品を選択する能力)							
	12	ごはん 牛乳 いわしのみりんぼし (木) きゅうりのあさづけ ならとあぶらあげのみそしる	油あげ 牛乳 中みそ いわしのみりん干し	にんじん キャベツ えのきたけ たら たまねぎ きゅうりづけ きゅうり	ごめ じゃがいも	しょうゆ だしけずり だしこんぶ だしのもと	600 27.6			
	13	今日のめあて(食育の観点)	よくかんで たべる この たいせつさ について(心身の健康)							
	13	ごはん 牛乳 やきにく いかのナムル (金)	ぶた肉 牛乳 赤みそ いか	にんじん しょうが にんにく りんご キャベツ たまねぎ もやし ビーマン きピーマン きゅうり きくらげ	ごめ さとう ごま ごま油	みりん ケチャップ しょうゆ 酢 酒 ウスターソース いちみつとうがらし	545 26.7			
	16	今日のめあて(食育の観点)	あさごはんのたいせつさについて(食事の重要性)							
	16	はいがパン 牛乳 ビーフシチュー コールスロー (月)	牛肉 牛乳	にんじん たまねぎ マッシュルーム きゅうり とうもろこし トマトピューレ キャベツ にんにく グリンピース	はいがパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ(個装)	赤ワイン ビーフシチュー ケチャップ デミグラスソース 塩 ハヤシルウ	646 27.5			
	17	今日のめあて(食育の観点)	キャベツのとちようをしよう(食品を選択する能力)							
	17	ごもくうどん 牛乳 ちくわのいそべあげ (火) キャベツのおかかあえ	とり肉 牛乳 糸かつお かまぼこ ちくわ夫ぶら	にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ こまつな 干しいたけ もやし キャベツ	うどん さとう 油	しょうゆ だしのもと みりん だしけずり 酒 だしこんぶ 塩	603 25.3			
	18	今日のめあて(食育の観点)	たけのこについて(はるがしゅんのやさいをたべよう(食品を選択する能力))							
	18	たけのこごはん 牛乳 さわらのごみやき (水) ひじきのすのもの ミックスナッツ	とり肉 牛乳 油あげ ちくわ ひじき さわら しらす干し	にんじん たけのこ さやいんげん キャベツ しょうが とうもろこし ねぎ	ごめ さとう ごま ミックスナッツ(個装)	酒 しょうゆ 酢 だしのもと みりん	608 32.7			
	19	今日のめあて(食育の観点)	～まいつき19には『しよくいくのひ』～ちさんちしよのたべものをさがそう(感謝の心・食文化)							
	19	あかごめごはん 牛乳 ぶたにくとキャベツのオイスターソースいため (木) はるさめサラダ むらさきいもチップス	ぶた肉 牛乳 あつあげ	にんじん たけのこ 干しいたけ 白ねぎ しょうが とうもろこし きゅうり キャベツ にんにく もやし	ごめ あかごめ はるさめ さとう ごま油 むらさきいもチップス(個装)	酒 トウバンジャン 酢 オイスターソース しょうゆ	625 23.5			
	20	今日のめあて(食育の観点)	5つぼしがえんについて(社会性)							
	20	ごはん 牛乳 とりにくのごもくに (金) だいこんとちりめんのあまずあえ あじつけのり	とり肉 牛乳 しらす干し あじつけのり(個装)	にんじん キャベツ だいこん ごぼう れんこん さやいんげん	ごめ さといも こんにやく さとう	酒 しょうゆ 酢 みりん	525 21.0			
	23	今日のめあて(食育の観点)	えいようバランスのとれたしよくじをしよう(食事の重要性・心身の健康)							
	23	パン 牛乳 ハンバーグ (月) カラフルサラダ グリーンポタージュ	ハンバーグ 牛乳 ベーコン ちようりよう牛乳	にんじん 赤ピーマン とうもろこし キャベツ たまねぎ グリンピース きゅうり	パン じゃがいも	赤ワイン チキンスープ 塩 ポタージュ こしょう ゆずドレッシング(個装)	686 27.5			
	24	今日のめあて(食育の観点)	しんじゃがいもについて(しきゅうしよから(はるをかんじよう(食品を選択する能力))							
	24	ごはん 牛乳 しんじゃがのそぼろに (火) さやいんげんのばいにくあえ	牛肉 牛乳 ぶたレバー あつあげ 糸かつお	にんじん キャベツ えだまめ もやし たまねぎ さやいんげん うめ しょうが	ごめ じゃがいも さとう	しょうゆ だしのもと みりん 酒	583 22.4			
	25	今日のめあて(食育の観点)	しよくじのマナーにきをつけてしよくじをしよう(社会性)							
	25	ごはん 牛乳 ちくげんに (水) こまつなのレモンずあえ オレンジゼリー	とり肉 牛乳 ハム	にんじん れんこん さやいんげん こまつな ごぼう レモンかじゅう たけのこ キャベツ 干しいたけ	ごめ さといも こんにやく さとう オレンジゼリー(個装)	みりん だしのもと 酒 しょうゆ 酢	578 20.9			
	26	今日のめあて(食育の観点)	そうじやしんの『きくらげ』について(食品を選択する能力・感謝の心)							
	26	むぎごはん 牛乳 マーボーどろふ (木) もやしのちゅうかあえ	ぶた肉 牛乳 ぶたレバー 糸かまぼこ 赤みそ とうふ	にんじん たまねぎ たけのこ たら キャベツ 干しいたけ もやし きくらげ しょうが にんにく	ごめ むぎ ごま さとう ごま油	酒 トウバンジャン 酢 オイスターソース しょうゆ	651 31.5			
	27	今日のめあて(食育の観点)	さかなのえいようそについて(しきゅうしよから(はるをかんじよう(食品を選択する能力))							
	27	ピースごはん 牛乳 さけのてりやき (金) きゅうりのあえもの さわにわん	さけ 牛乳 ぶた肉 油あげ	にんじん たけのこ グリンピース こまつな きゅうり たまねぎ ねぎ キャベツ 干しいたけ ごぼう しょうが	ごめ こんにやく さとう	しょうゆ だしけずり みりん だしこんぶ 酒 だしのもと 塩	612 30.2			
	30	今日のめあて(食育の観点)	きそくただししよくせいかつをおくろう(食事の重要性)							
	30	ソーイブレッド 牛乳 ぶたにくのパーベキューソースかけ (月) いかとアスパラガスのサラダ オニオンスープ	ぶた肉 牛乳 いか ベーコン	にんじん キャベツ りんご えのきたけ レモンかじゅう パセリ たまねぎ アスパラガス	ソーイブレッド さとう じゃがいも オリーブオイル	赤ワイン しょうゆ いちみつとうがらし みりん 酢 チキンスープ 塩 やさいパイオン	651 31.5			
	31	今日のめあて(食育の観点)	かつごうきゅうしよくのめんについて(食品を選択する能力)							
	31	ソフトめんクリームソース 牛乳 キャベツのサラダ (火)	とり肉 牛乳 ベーコン ちようりよう牛乳	にんじん たまねぎ とうもろこし しめじ キャベツ マッシュルーム パセリ 赤ピーマン きゅうり	ソフトめん じゃがいも フレンチドレッシング(個装)	赤ワイン ホワイトルウ こしょう ポタージュ 塩 チキンスープ	640 26.4			
今月の 地場 産物	総社 市産	米・赤米・しょうが・きくらげ ねぎ・たまねぎ・にんじん	採取日 3月22日～3月24日	2月28日～3月4日 3月7日～3月11日 3月14日～3月18日	セジウム134(ベクレル/Kg) セジウム137(ベクレル/Kg)	不検出(0.49) 不検出(0.48)	不検出(0.46) 不検出(0.51) 不検出(0.50) 不検出(0.52)	今月の 栄養価	エネルギー たんぱく質	619 kcal 26.6 g
	岡山 県産	牛乳・麦・もやし・干しいたけ ねぎ・マッシュルーム・味付け海苔	採取日 3月22日～3月24日	※ アレルギー対応食品は、 で示します。 ※ 天候等により献立を変更する場合があります。						