



日	曜日	昼食	10時 3歳未満児	3時のおやつ 3歳未満児・幼児	あか(蛋白質) 血液や肉をつくる	きいろ(糖質・脂質) 力や体温となる	みどり(無機質・ビタミン) 体の調子をととのえる
1	木	かれーうどん ゆでたまご こーんさらだ	ばなな	★しらすおにぎり おちゃ	ぶたにく たまご しらす あぶらあげ	うどん ごはん	たまねぎ にんじん こーん きやべつ のり
2	金	ごもくちらしずし えびふらいなのはなのごまあえ すましじる おれんじ	ぱりんこ	ひしがたさんしよくぜりー ほしたべよ	ささみ たまご でんぶ えび おふ とうふ	ごはん あぶら たるたるそーす ぜりー ぱりんこ ほしたべよ ひなあられ	きゅうり のり なのはな もやし わかめ おれんじ
5	月	ごはん あかうおのむにえる さつまいもさらだ みそしる	くらっかー	くりーむこんふえ ぎゅうにゅう	あかうお ぎゅうにゅう あぶらあげ	ごはん こむぎこ ぱたー まよねーず リっつ くりーむ こんふえ ほっぴーたん	さつまいも きゅうり さといも ねぎ
6	火	むぎごはん あげだしどうふにくみそあん ひじきに かきたまじる	よーぐると	★ぼっぷこーん ぎゅうにゅう	とうふ とりーにく たまご よーぐると ぎゅうにゅう	むぎごはん あぶら かたくりこ ぼっぷ こーん	ひじき にんじん いんげん みつば
7	水	ごはん ぶたにくのすきやきふうに きやべつのおこんがあえ みそしる	にぼし	しゅーくりーむ ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ おふ ぎゅうにゅう	ごはん しゅーくりーむ	はくさい たまねぎ にんじん こんにやく ねぎ きやべつ だいこん きぬさや にぼし
8	木	しよくぱん(じゃむ) みーとろーふ きやべつそてー きのこすーぶ	ばなな	★じゃががばたー ぎゅうにゅう	あいびぎにく ぎゅうにゅう	しよくぱん じゃむ ぱたー ぱんこ	たまねぎ みつすべたじぶる じゃがいも きやべつ にんじん しいたけ しめじ えのき ばなな
9	金	わかめごはん とりーにくのからあげ ぱりぱりさらだ こーんぼたーじゅ いちご	ほしたべよ	★くれーぷ りんごじゅーす	とりーにく ちーず ぎゅうにゅう	わかめごはん あぶら こむぎこ ほしたべよ くれーぷ りんごじゅーす	きやべつ にんじん こーん いちご みかんかん もかん ぱいんかん ばなな
10	土	さけまよどん さといものふくめに にくだんごすーぶ	おかし	おかし ぎゅうにゅう	さけ にくだんご たまご ぎゅうにゅう	ごはん まよねーず おかし	きぬさや さといも もやし ねぎ
12	月	ごはん ぶりのてりやき だいこんのおかかみそしる ちーず	ほっぴーたん	にくまん ぎゅうにゅう	ぶり あぶらあげ ちーず ぎゅうにゅう	ごはん にくまん	だいこん にんじん わかめ おかか
13	火	ごはん ればーのかれーあげ つなさらだ みそしる りんご	よーぐると	いまがわやき ぎゅうにゅう	ぶたればー しーちきん よーぐると ぎゅうにゅう	ごはん いまがわやき	きやべつ にんじん しめじ えのき りんご
14	水	おさくらごはん みそおでん まかろにさらだ よーぐると	するめ	★びざとーすと ぎゅうにゅう	とりーにく たまご ちくわ あつあげ よーぐると ぺーこん ちーず ぎゅうにゅう	ごはん まよねーず まかろに しよくぱん	だいこん こんにやく じゃがいも きゅうり にんじん たまねぎ
15	木	みーとそーすすばげてい ちーずおむれつ ころころさらだ	ばなな	★ふかしいも ぎゅうにゅう	あいびぎにく ぎゅうにゅう ちーずおむれつ はむ	そふとめん	たまねぎ にんじん ひーまん じゃがいも きゅうり ばなな さつまいも
16	金	なめし ぶたにくのしょうがやき あつやきたまご きやべつのおいそあえ ひとくちぜりー	ちーず	★ここあおふらすく ぎゅうにゅう	ぶたにく たまご おふ ぎゅうにゅう ちーず	なめし ひとくちぜりー ぱたー	たまねぎ にんじん きやべつ もやし しょうが ここあ
17	土	しよくぱん(じゃむ) ういんなーとぼてとのちーずやき だいこんさらだ こんそめすーぶ	おかし	おかし ぎゅうにゅう	ういんなー ぎゅうにゅう ちーず	しよくぱん じゃむ	じゃがいも だいこん きゅうり たまねぎ にんじん
19	月	ごはん てりやきちきん ひじきさらだ みそしる	びすこ	★とうふどーなつ ぎゅうにゅう	とりーにく あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	ごはん びすこ ほつとけーきみつす あぶら	ひじき にんじん えだまめ さつまいも
20	火	ろーるぱん ぶれーんおむれつ かいそうさらだ ほうれんそうしちゅー	よーぐると	★おはぎ おちゃ	ぶれーんおむれつ ぎゅうにゅう ぶたにく よーぐると きなこ	ろーるぱん ごはん あんこ	かいそう きやべつ こーん ほうれんそう じゃがいも にんじん たまねぎ
22	木	ごはん さわらのごまやき はるさめのささみあえ みそしる	ばなな	★おこのみやき やさいじゅーす	さわら ささみ とうふ ぶたにく たまご	ごはん はるさめ おこのみやきこ やさいじゅーす	ごま きゅうり わかめ ばなな きやべつ ねぎ あおのり おかか
23	金	ちきんかつかれー なのはなのおひたし ばなな	ちーず	★おしるこ ぼたぼたやき	ちきんかつ ちーず とうふ	ごはん しらたまこ あんこ ぼたぼたやき あぶら	たまねぎ にんじん なのはな もやし ばなな
24	土	やきうどん ちぐさやき みそしる	おかし	おかし ぎゅうにゅう	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	うどん おかし	きやべつ たまねぎ にんじん ほしいたけ はくさい こまつな ぐりんびーす
26	月	ひじきごはん さけのしおやき かぼちゃさらだ みそしる	ぱりんこ	★ぼんでけーじょ ぎゅうにゅう	さけ あぶらあげ ちーず ぎゅうにゅう	ごはん まよねーず ぱりんこ しらたまこ	ひじき にんじん かぼちゃ きゅうり さといも ねぎ
27	火	しおやきそば しゅーまい やさいすーぶ ぜりー	こんぶ	★みたらしだんご ぎゅうにゅう	ぶたにく しゅーまい とうふ ぎゅうぎゅう	やきそば しらたまこ	きやべつ にんじん きくらげ はくさい ちんげんさい ぜりー こんぶ
28	水	ごはん さわらのさいきょうやき もやしのゆかりあえ けんちんじる おれんじ	よーぐると	ばうむくーへん ぎゅうにゅう	さわら よーぐると ぎゅうにゅう	ごはん ばうむくーへん	ほうれんそう もやし にんじん さといも だいこん ねぎ おれんじ
29	木	ごはん かぼちゃころつけ きりぼしだいこんにに みそしる	ばなな	すいーとぼてと ぎゅうにゅう	かぼちゃころつけ ぎゅうにゅう	ごはん あぶら すいーとぼてと	きりぼしだいこんににんじん たまねぎ えのき ねぎ
30	金	おやこどん あおのりぼてと みそしる	ちーず	わっふる ぎゅうにゅう	とりーにく たまご とうふ ぎゅうにゅう ちーず	ごはん わっふる	たまねぎ ねぎ じゃがいも わかめ

少しずつ暖かくなり、春が近づいてきました。今年度も残り1カ月です。栄養たっぷりのお食事をしっかり食べて締めくくりの月を元気に過ごしましょう！

*** 災害に備えよう！ ***

食育目

■災害時、水はどのくらい必要？

水は1人1日3ℓを目安に、3日分程度準備しましょう。また、ペットボトルに入れた水を凍らせておくと停電時に保冷剤の代わりに使用でき、溶けた水も生活用水にすることができます。

■備蓄食品はどんなものがある？

備蓄食品は缶詰やレトルト、フリーズドライなど調理済みのもので、賞味期限の長いものが基本です。特に野菜類が不足しがちになるので、トマトの水煮缶や野菜ペースト、豆の水煮などがあると便利です。

■非常時があると便利なもの

非常時に必要なものとしては、懐中電灯、電池、卓上コンロ、ガスボンベなどがあります。その他日常的に使用する食品用ラップやポリ袋などがあると便利です。



あか
体を作る基になる
肉・魚・卵・牛乳・乳製品・豆
など
元気もりもり！！

きいろ
エネルギーの基になる
米・パン・麺類・芋類・砂糖・油
など
ばいきんパンチ！！

みどり
体の調子を整える基になる
野菜・果物・きのこ類など
パワーアップ！！

地元産米の日

今月より、月1回地元農家さんで作られたお米を給食で提供する取組みを始めたいと思います！

現在は県内産コシヒカリを提供していますが、地元農家でもお米を生産しているから提供してみてもどうかという案がありこの取組みを始めることにしました。地元産米を利用し”生産者の顔が見える”という関係をつくることで、より安心した給食づくりにつながります。またコシヒカリだけでなく他の品種のお米も取り入れようと考えています。そうすることで毎日食べているお米への関心を持つことにつながり、食全体への関心が高まるなど食育にもつながります。地産地消を推進していくとともに地域環境への関心を持ち、地域との交流を深めていきたいと思っています。

※食材の入荷状況、原材料表示等により献立を変更する場合があります。