

日曜日	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
3 (月)	ちらし寿司 さんまの甘露煮 はまぐりのおすいもの ひなあられ	☆	とりにく さんま はまぐり かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん なのはな ねぎ	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 ふ ひなあられ	あぶら
4 (火)	ごはん 揚げ鶏のレモン煮 ブロッコリーのおかか和え けんちん汁	☆	とりにく かつおがし とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ねぎ	ポッカレモン こんにやく ごぼう えのき	こめ さとう きょうかまい でんぶん さといも	あぶら
5 (水)	ビーフカレーライス(麦ごはん・ルウ) フルーツカクテル	☆	ぎゅうにく	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
6 (木)	キャロット食パン ☆いかとあさりの海鮮焼きそば 小松菜とじゃこのツナサラダ	☆	ぶたにく いか あさり かまぼこ てんぷら ツナ	あおりの しらすぼし ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ もやし キャベツ コーン きくらげ	キャロットパン スパゲッティ さとう	あぶら
7 (金)	☆赤飯 発芽玄米入りつくね れんこんのきんぴら キムチ豚汁	☆	あずき つくね ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	れんこん いとこんにやく ねぎ だいこん ごぼう もやし	こめ もちこめ さとう さといも	ごまあぶら キムチ
10 (月)	ごはん 泉産野菜の卵焼き ひじきの炒め煮 ☆治部煮	☆	たまご あぶらあげ やしちくわ とりにく	めひじき ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たけのこ しいたけ	こめ きょうかまい さとう でんぶん おわらふ	あぶら
11 (火)	ごはん 鶏の照り焼き キャロットサラダ キャベツのみそ汁	☆	とりにく ツナ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	にんにく しょうが コーン キャベツ たまねぎ	こめ きょうかまい	エッグケアマヨ ネーズ
12 (水)	むぎ 麦ごはん さばのピリ辛焼き ごま豆乳鍋 お祝いクレープ	☆	さば ぶたにく やきとうふ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん みずな	しょうが にんにく たまねぎ りんご はくさい えのき だいこん	こめ きょうかまい おおむぎ さとう クレープ	ねりごま
13 (木)	パン ハンバーグデミグラスソース バンバンジーサラダ マカロニスープ	☆	ぎゅうにく ぶたにく とりさきみ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり もやし はくさい たまねぎ	パン さとう マカロニ	ごま ごまあぶら
14 (金)	卒業式							
17 (月)	ごはん 厚揚げの中華煮 おからのポテトサラダ風	☆	ぶたにく あつあげ おから ロースハム	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり	こめ きょうかまい さとう でんぶん	あぶら エッグケアマヨ ネーズ
18 (火)	減塩コッパパン 春野菜の豆乳シチュー コーンポテト	☆	とりにく とうにゅう ベーコン	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん アスパラ	たまねぎ キャベツ しめじ コーン	減塩コッパパン じゃがいも	マーガリン バター
19 (水)	キムチごはん ホキのみそマヨ焼き ニラ玉スープ	☆	ぶたにく ホキ みそ たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ	こめ きょうかまい さとう でんぶん	キムチ ごま ごまあぶら エッグケアマヨ ネーズ

いまがチャンス！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！

材料等の都合により献立がかわることがあります。

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。ひしもちは、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 今月の川崎町の食材

地消 … 小松菜・水菜・大根・根深ねぎ・人参・白菜・キャベツ・アスパラガス・米・みそ

