

日	献立名	からだ (体をつくる食品)		からだ ちようし とどの (体の調子を整える食品)		からだ (エネルギーになる食品)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 (金)	黒糖パン 牛乳 グラタン ハムサラダ ビーフシチュー	豚肉 鶏肉 牛肉	チーズ	ほうれん草 にんじん 青じそ いんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり エリンギ にんにく	パン 黒砂糖 マカロニ 小麦粉 さとう じゃがいも	あぶら バター
4 (月)	<ひな祭り献立> ちらし寿司 牛乳 さわらの照り焼き 磯香あえ 蛤と花麩のすまし汁 ひし形三色ゼリー	さわら 蛤 豆乳	のり	ほうれん草 にんじん ねぎ	たけのこ れんこん かんぴょう もやし しいたけ キャベツ たまねぎ いちご りんご	ごはん さとう 小麦粉 もち粉	
5 (火)	麦ごはん 牛乳 豚れんこん おかかあえ さつまいものみそ汁	豚肉 かつお節 油揚げ みそ	わかめ	ピーマン こまつな 水菜 にんじん	しょうが れんこん キャベツ たまねぎ えのきたけ	麦ごはん さとう さつまいも	あぶら ごま
6 (水)	麦ごはん 牛乳 白身魚のチリソースがけ 鶏ささみともやしのあえ物 春雨スープ	ほき 鶏肉 豚肉	牛乳	にら にんじん チンゲン菜	もやし きゅうり たまねぎ だいこん きくらげ	麦ごはん かたくり粉 さとう はるさめ	あぶら
7 (木)	<卒業お祝い献立> わかめごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 元気サラダ 豆腐のすまし汁 卒業お祝いデザート	鶏肉 かつお節 豆腐 豆乳	牛乳	トマト にんじん ねぎ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり たけのこ たまねぎ とうもろこし いちご	麦ごはん かたくり粉 小麦粉 米粉 さとう	あぶら
8 (金)	パン メープルジャム 牛乳 さけのレモンバジル焼き キャベツとツナのサラダ パンプキンスープ	さけ ツナ	牛乳	バジル にんじん パセリ かぼちゃ 赤ピーマン	レモン えだまめ キャベツ たまねぎ マッシュルーム しいたけ	パン さとう	あぶら
11 (月)	麦ごはん 牛乳 きびなごのねぎ揚げ 三色あえ 野菜のうま煮	鶏肉 魚肉	牛乳	きびなご	ほうれん草 にんじん いんげん ねぎ	もやし だいこん たまねぎ こんにやく かたくり粉	あぶら ごま
12 (火)	ポークカレー 牛乳 うの花コロッケ 水菜のサラダ	豚肉 おから ツナ	牛乳	にんじん 水菜	にんにく たまねぎ キャベツ ごぼう りんご	麦ごはん じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう	あぶら
13 (水)	麦ごはん 牛乳 牛肉と大根の四川風煮 ひじきの中華あえ 華風卵スープ	たまご 卵 牛肉 豚肉 厚揚げ 豆腐 みそ	牛乳	赤ピーマン ねぎ こまつな チンゲン菜 にんじん	しょうが にんにく だいこん もやし たまねぎ しいたけ とうもろこし	麦ごはん さとう かたくり粉	あぶら
14 (木)	麦ごはん 牛乳 さばの生姜焼き ごぼうサラダ あすっこのみそ汁	さば 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん あすっこ	ごぼう きゅうり たまねぎ たけのこ しょうが	麦ごはん さとう	マヨネーズ

<今月の地元食材(予定)>
★ごはん ★みそ ★豆腐 ★油揚げ ★厚揚げ ★しいたけ
★たけのこ ★こまつな ★水菜 ★ほうれん草 ★トマト ★いちご

今月の献立目標
1年間の健康と食生活を
振り返ろう
安来市給食センター
ハッピークック

日	献立名	からだ (体をつくる食品)		からだ ちようし とどの (体の調子を整える食品)		からだ (エネルギーになる食品)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
15 (金)	ソースカツバーガー 丸パン ソースカツ ポイル野菜 牛乳 ABCスープ いちご	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ ぶなしめじ いちご	パン さとう マカロニ パン粉	あぶら
18 (月)	ビビンバ丼 麦ごはん 肉そぼろ ナムル 牛乳 たけのこスープ	牛肉 豚肉 みそ あさり	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	しょうが にんにく もやし たまねぎ たけのこ いもづる えのきたけ わらび なめこ きくらげ	麦ごはん さとう	あぶら ごま
19 (火)	麦ごはん 牛乳 にぎすの抹茶フライ 小松菜のサラダ 豚汁 清見オレンジ	にぎす 豚肉 みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう とうもろこし こんにやく オレンジ	麦ごはん さつまいも パン粉 小麦粉	あぶら マヨネーズ
21 (木)	麦ごはん 牛乳 鶏肉のみそがらめ 菜の花のおひたし いももち汁	鶏肉 みそ かつお節 厚揚げ	牛乳	菜の花 にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ だいこん	麦ごはん 小麦粉 かたくり粉 さとう じゃがいも	あぶら

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。

卒業おめでとうございます

卒業生のみなさん ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これから新たなステップを踏み出します。「食べること」は毎日を元気に過ごすうえでも大切なことです。これからも食べることを大切に、元気に充実した毎日を過ごしてください。

3月4日(月)はひな祭り献立です

3月7日(木)は卒業お祝い献立です お楽しみに!

1年間のふりかえりチェック

協力して給食の準備をすることができた

1人分の量をきれいに盛りつけた

バランスのよい食事のとり方がわかった

地域の地場産物がわかった

感謝の気持ちを持って食べることができた

春休みも毎日朝食をとろう

朝食は脳や体を目覚めさせるため、よりよい1日のスタートをきるには、とても重要です。春休みの間も早寝・早起きを心がけて、毎日朝食をとるようにしましょう。