

～一年のまとめの月です。この一年どのようなしよせいかつをおくってきたかふりかえてみましょう。～

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい			あか	みどり	きいろ	I初キ	たんぱく しつ	ししつ	しょくえん もよう りょう
					おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g
1 (金)	○	ちらしずし♪	ぎゅうにゅう		にんじん たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ	こめ さとう	585	28.6	16.0	2.32	
		いかのかりんあげ♪	いか	『いか』は、たんぱくしつがおおく、しぼうのすくない食べ物です。また、えいようドリンクなどによくはいるタウリンがほうふにふくまれています。	さとう でんぶん あぶら	“葉の花のお浸し”に入っているしらすは、かたくちいわしの稚魚です。皆さんの成長に必要なカルシウム、ビタミンD、たんぱく質、DHA等がたくさん含まれています。しらすには塩分が多いので、今日のお浸しは薄味にしています。					
		なのはなのおひたし	かつおぶし しらす	なのはな にんじん もやし							
		すましじる ひな祭り	とりにく どうふ こんぶ あぶらあげ はんぺん(たら)	だいこん ねぎ えのきたけ だいこんのは	でんぶん やまいも(はんぺん)						
		ひなあられ かんとうふう 献立			こめ さとう						
4 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう			こめ	617	25.0	20.1	2.28	
		さばのみそに♪	さば みそ		さとう						
		こまつなののりあえ	のり	こまつな キャベツ もやし えのきたけ	さとう						
		なましいたけいり みぞれじる	あぶらあげ ふたにく こんぶ	にんじん だいこん ごぼう こんにやく ねぎ しいたけ しょうが	さとも でんぶん	生しいたけは、1年を通して食べられています。春と秋が旬です。今時期の物は「春子」と呼ばれ、身がしまっとう味があります。					
5 (火)	○	むぎごはん	ぎゅうにゅう			こめ むぎ	582	30.0	18.1	1.75	
		ピピンバ(にく)	とりにく ふたにく だいず	しょうが にんにく	さとう あぶら	今日は「啓蟄」です。「啓蟄」とは、冬ごもりしていた虫たちがはじめる時期です。冬の体を目覚めさせる為、春が旬の竹の子を入れました。苦みや香りがイライラや不安を和らげてくれるそうです。					
		ピピンバ(やさい)		えどな にんじん もやし	ごま さとう ごまあぶら						
		たけのこいり タッケジャンスープ	どうふ わかめ とりにく	だいこん たけのこ たまねぎ しいたけ にんにく だいこんのは							
6 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう			こめ	625	25.9	22.1	2.03	
		とりにくのからあげ♪	とりにく	しょうが にんにく	こめこ でんぶん あぶら						
		じゃがいもとだいこんのふくめに	ふたにく	にんじん だいこん たまねぎ しらたき だいこんのは	じゃがいも でんぶん さとう	全学校からリクエストのあった一番人気の「鶏肉の唐揚げ」です。全部で4440個の唐揚げを揚げます。(合計で約240kgです。)					
		キャベツとなまあげのみそじる♪	なまあげ こんぶ みそ	キャベツ ねぎ えのきたけ	ごま						
7 (木)	○	カレーうどん♪ (うどん)	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ だいず こんぶ なた	はくさい たまねぎ にんじん ねぎ セロリー しょうが にんにく トマト かぼちゃ	うどん でんぶん こめこ さとう あぶら ココア こむぎこ	610	24.0	14.3	2.26		
		ひじきとブロッコリーのあえもの	ひじき	ブロッコリー どうもろこし たまねぎ	さとう あぶら	「ブロッコリー」が「指定野菜」に追加される予定で、より身近な野菜になりそうです。					
8 (金)	○	しよくパン♪	ぎゅうにゅう			パン	581	28.6	19.9	2.34	
		グラタン	ぎゅうにゅう チーズ ふんにゅう	たまねぎ どうもろこし	マカロニ こむぎこ バター あぶら	“グラタン”は、フランス南東部(イタリアとの国境地域)の郷土料理です。「ソースをかけてオープンで表面を焦がした料理」を言うそうです。イタリア発のマカロニで作ったグラタンと大豆たっぷりのミネストローネを合わせました。					
		フレンチドレッシング サラダ♪	ハム	キャベツ たまねぎ レモン	じゃがいも さとう あぶら						
		だいずとひきにくのミネストローネ♪	とりにく ツナ だいず	トマト ブロッコリー にんじん たまねぎ セロリー							
11 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう			こめ	580	25.0	21.1	2.04	
		あじのチーズパンこやき	あじ チーズ	たまねぎ パセリ バジル	パンこ オリーブオイル	“高野豆腐(凍り豆腐)”は、豆腐を凍らせてから乾燥させて作る寒い地域から広まった伝統的な保存食です。丈夫な身体を作るたんぱく質やカルシウム、貧血を予防する鉄分がたくさん入っています。					
		ベーコンとじゃがいものいためもの	ベーコン	にんじん にんにく	じゃがいも あぶら						
		こうやどうふのごまじたてみそじる♪	こうやどうふ あぶらあげ こんぶ みそ	はくさい こんにやく にんじん ねぎ	ごま						
12 (火)	○	コッペパン♪	ぎゅうにゅう			パン	606	25.5	20.4	2.41	
		やさいコロッケ(ソース)		にんじん たまねぎ どうもろこし グリンピース	じゃがいも さとう パンこ マーガリン あぶら こむぎこ でんぶん	柏市でとれたかぶを使ったシチューです。他にも、米、牛乳は千葉県産です。このように地元で作られた食べ物を地元の人が食べることを地産地消と言います。今月は、大根が柏市産、小松菜・チンゲン菜・人参・ら・ねぎ・セロリー・きゅうりが千葉県産の食材です。					
		レタスいりにんじんドレッシングサラダ	ハム	にんじん キャベツ レタス たまねぎ レモン トマト	さとう あぶら						
		かしわしさんかぶとカリフラワーのシチュー♪	とりにく どうにゅう だいず ぎゅうにゅう チーズ	かぶ カリフラワー かぶのは	こめこ マカロニ バター						
		ドライブルー		ブルー							

