

献立予定表



阿見町立学校給食センター(保育所)

日曜	主食	牛乳	おかず	献立や食品のメッセージ	家で食べてもらいたい食品	おやつ
1金	ごはん		タコライスのみそえ野菜ポテトスープ	3月3日 ひなまつり献立 女の子の健やかな成長を願う行事です。ひな人形や桜、たちはな、桃の花などの木々を飾り、ひなあられやしし餅を供え、白酒やちらし寿司などの飲食を楽しむ節句祭りでもあります。	豆類 種類	ひなまつりゼリー こめ棒くん 麦茶
4月	ごはん		豚肉の甘だれかけ大根とほたてのサラダ(ドレッシング)春のすまし汁		海藻類 卵類	白桃のジュレ ココナッツサブ 麦茶
5火	ごはん		常陸牛のすき焼き厚焼き玉子かにかまの和え物	<常陸牛> 常陸牛は、茨城県で指定された生産者が飼育した黒毛和牛のうちその品質がA5、A4、B5、B4に格付けされたものだけが名乗ることが出来ます。赤身にもほどよくサシが入った、おいしい霜降り肉です。肉用牛の生産は、約180年前に水戸市から始まり、今では県内全域で生産されています。	いも類 小魚	りんごヨーグルト 浦氏パイ 麦茶
6水	中華めん		みそラーメンスープ◎ぎょうざ(2個)野菜の和え物		豆類 きのこ類	バナナ ジョア (プレーン)
7木	わかめごはん		★ローズポークメンチカツキャベツのボン酢和え貝だくさんけんちん汁	一日を元気に過ごすために朝ごはんをしっかり食べましょう!	種実類 果物類	牛乳プリン 野菜&フルーツ ジュース
8金	ごはん		ハンバーグバーベキューソースかみかみサラダ(ドレッシング)お祝い汁	★★卒業おめでとう献立★★ 	海藻類 小魚	いちごケーキ きになる野菜 (白豆腐)
11月	ごはん		★かぼちゃのチーズコロッケ和風サラダ(ドレッシング)あおさのみそ汁	給食の前には手洗おう 手洗いのポイント!	いも類 肉類	お米の りんごタルト 皇たべよ りんごジュース
12火	ごはん		親子丼の具木の葉かまぼこツナサラダ		豆類 種実類	冷凍マンゴー ハッピーターン 麦茶
13水	ロールパン		★フィッシュフライコーンサラダマリガトニースープ(カレースープ)	世界食べ物紀行~イギリス~ イギリスを代表する料理に、フィッシュ&チップスがあります。タラなどの白身魚のフライに、ポテトフライを添えたもので、イングランドではファストフードとして親しまれています。マリガトニースープとは、「胡椒水」という意味で、肉や野菜をカレーなどのスパイスを入れて煮たスープです。	きのこ類 海藻類	黄桃コンポート 純米せんべい 麦茶
14木	ごはん		マーボー豆腐パオズ(2個)もやしのナムル	★★おいしい阿見発見!★★ 今月は長ねぎです。 ねぎの白い部分にはビタミンC、青い部分にはカロテンやカルシウムを豊富に含みます。ねぎ特有の辛み成分硫化アリルは、血行をよくし体を温める作用があります。	魚介類 卵類	フルーツセット 豆乳ドーナツ 麦茶
15金	ごはん		さばのみそ煮のり酢和え茨城いっばい汁		種実類 果物類	ほしいち ジョア (ストロベリー)
18月	ごはん		鶏肉のおろしソースフロッピーとクルトンのサラダ(ドレッシング)きのこのコンソメスープ	ケチャップライスに薄焼き卵をのせてオムライスにして食べましょう!	魚介類 乳類	チョコケーキ 麦茶
19火	ケチャップライス		薄焼き卵(ケチャップ)クラムチャウダーラフランスゼリー	ケチャップライスに薄焼き卵をのせてオムライスにして食べましょう!	きのこ類 小魚	ウエハース いちご 麦茶
21木	ごはん		キーマカレーたこナゲット(2個)コールスローサラダ(ドレッシング)	一口30回! よくかむことで、消化・吸収がよくなったり、虫歯を防いだり、肥満予防の効果があります。	いも類 果物類	お米のムース 皇たべよ 麦茶
22金	焼きそば		串なしアメリカンドック(ケチャップ)わかめスープフルーツセット	★規則正しい生活を心がけましょう★ 早寝早起きをして、朝・昼・夜の3回の食事を正しくとり、生活リズムを整えましょう。元気に遊び、よく眠ることが、食欲増進につながり、元気に過ごす秘訣です!	豆類 魚介類	ほたば焼き せんべい 野菜生活(黄)
25月	ごはん		★えびフライ(2個)ハムサラダ(ドレッシング)大根と油揚げのみそ汁		いも類 卵類	アンパンマン お野菜せんべい ミルミル
26火	ロールパン		ハートオムレツ(ケチャップ)れんこんチップスサラダポトフ		きのこ類 小魚	原宿ドック(ココア) いちご 野菜生活(緑)
27水	ごはん		ハヤシライス鶏と野菜のフリット(2個)チーズサラダ(ドレッシング)	魚介類 卵類	スイートポテト オレンジジュース (備蓄)	

※材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。

★ソース ◎しょうゆ

28日、29日のおやつ

28日(木) 100ml牛乳・アンパンマン揚げせんべい
 ・きになる野菜(アップル&キャロット)
 29日(金) 100ml牛乳・ベジたべる・野菜生活(紫)

