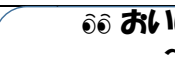
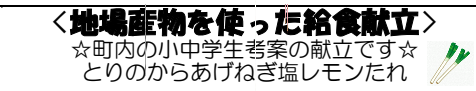
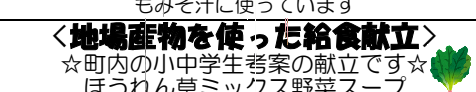




日	曜	主 食	牛乳	お か ず	献立や食品のメッセ-ジ	家庭で食べて もらいたい食品	お や つ
3	月	ごはん		ハンバーグトマトソース イタリアンサラダ ポテトスープ	 季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼（き）」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅（鬼をほろぼす）」につながるという説や、炒った大豆が「豆をいれる＝魔目（鬼の目）」を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。	きのご類 果物類	節分豆乳プリン ぼたぼた焼き
4	火	ごはん		すき焼き風煮 ★いわし香味フライ 大根と鬼かまぼこのサラダ		いも類 海藻類	いちごクレープ ばりんこ
5	水	ソフトめん		五目あんかけ汁 りっちゃんサラダ ★たこ焼き（2個）		卵 類 小 魚	バナナ ジョア （プレーン）
6	木	ごはん		スタミナ焼肉 ◎シューマイ（2個） わかめスープ		いも類 魚介類	いちごの ステックケーキ ミルミル
7	金	ごはん		さといもとれんこんの阿見カレー カラフルサラダ ヨーグルト	 野菜からは多くのビタミンAやビタミンC、葉酸を摂取することができます。また、ヨーグルトに含まれる乳酸菌は、腸に到着し善玉菌を増やし、悪玉菌を減少させます。これにより、腸内環境が整えられ、風邪やウイルスから体を守る免疫細胞が活性化すると考えられています。	豆 類 種実類	アンパンマン 揚げせんべい りんごジュース
10	月	ごはん		豆腐の中華煮 春巻き もやしのナムル		乳 類 海藻類	いちご 星たばよ
12	水	ロールパン		からあげ シャーマンポテト アルファベットスープ	★★阿見第一小学校リクエスト献立★★	魚介類 卵 類	みかんゼリー 純米せんべい
13	木	ごはん		ハヤシライス ブロッコリーとささみのサラダ チョコプリン	 ひらたけは、ビタミンDを豊富に含みます。ビタミンDは、カルシウムの吸収を助け、免疫力を高める効果があります。今日は吉原で採れたひらたけを町内の小中学生考案の阿見町いっぱい炊き込みごはんに入れました。	果物類 種実類	アンパンマン ビスケット きになる野菜 （アップル&キャロット）
14	金	阿見町いっぱい 炊き込みごはん		★かつおカツ のり酢和え 白菜のみそ汁		肉 類 乳 類	チョコクレープ ばかうけ
17	月	ごはん		さんまのしょうが煮 キャベツのごま和え 肉団子スープ	正しい姿勢でたべましょう！ 	豆 類 海藻類	スイートポテト 野菜生活（緑）
18	火	ごはん		とりのからあげねぎ塩レモンたれ 白菜のおかか和え けんちん汁	 ☆町内の小中学生考案の献立です☆ とりのからあげねぎ塩レモンたれ	小 魚 種実類	カスタードプリン ソフトサラダ せんべい
19	水	中華めん		とんこつラーメンスープ ◎きょうざ（2個） あまおうゼリーのフルーツポンチ	 日本食べ物紀行 ～福岡県～ 	緑黄色野菜 いも類	型抜きチーズ アンパンマン お野菜せんべい
20	木	ごはん		★とんかつ 切り干し大根煮 具だくさんみそ汁	 毎月20日は いばらき美味しお（おいしお） Day」です！ 	きのご類 海藻類	ハッピーターン ジョア （ブルーベリー）
21	金	ごはん		ポークカレー チキンナゲット（2個） オーシャンサラダ	朝ごはんをしっかりと食べよう！ 食事をすると体があたたかくなります。寒い朝、体を温めて一日の活動のスタートをきりましょう。	豆 類 果物類	ミルクプリン 星のパフ
25	火	ごはん		ハンバーグかぶのおろしソース 冬の海藻サラダ SDGsみそ汁	SDGs 目標の一つに捨てられている食材を減らすというものがあります。今日は捨てられてしまいがちなかぶの葉もみそ汁に使っています	いも類 魚介類	マーラーカオ 新潟仕込み（塩） 麦茶
26	水	ロールパン いちごジャム		★豆乳コロッケ コールスローサラダ ほうれん草ミックス野菜スープ	 ☆町内の小中学生考案の献立です☆ ほうれん草ミックス野菜スープ	海藻類 きのご類	純米せんべい 野菜生活（紫）
27	木	ごはん のりごまふりかけ		赤魚の西京焼き ポテトサラダ 豚汁	阿見町では、夏休みを利用して、小中学生のみなさんから「地場産物を使った給食献立」を募集しています。今年度は、昨年度よりも多くの応募をいただきました！昨年12月から、給食に登場していますので、楽しみにしてください。	緑黄色野菜 卵 類	源氏パイ ジョア （ストロベリー）
28	金	ごはん		鶏肉のバーベキューソース ツナ入りごま和え たまごスープ		いも類 小 魚	みかんヨーグルト ばりんこ

※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