



ひ に ち	よ う び	うめ・もも・さくら		食材料			メモ
		おひる	おやつ	熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
5 19	木	ごはん ぶりのりやき 五目豆 みそ汁	コーンフレーク 牛乳 フルーツ	米 里芋 コーンフレーク	ぶり 大豆 みそ 牛乳	りんご 人参 ごま油 牛乳 小松菜 果物	
6 20	金	牛丼 小松菜のサラダ みそ汁	6日七草がゆ 20日サバラン フルーツ 強命茶	米 ワタシ 油 ごま さつま芋	牛肉	五ねぎ 人参 小松菜 七草 ねぎ	
7 21	土	きつねうどん 白菜とわかめの汁	しゃも汁 フルーツ 牛乳	うどん 油 ロールパン しゃも	油あげ 牛乳	ねぎ 小松菜 人参 白菜 しめじ 果物	
23	月	ごはん 松風焼 煮びたし みそ汁	肉まん フルーツ 強命茶	米 小麦粉 白ごま 油	とろろ肉 卵 みそ 豚肉	ねぎ 小松菜 人参 大根 しめじ 五ねぎ フルーツ 竹の子類	
10 24	火	ごはん えびのり みそ汁	おきり フルーツ 強命茶	米 蒸めん 油	えび 厚揚げ みそ 豚肉	ブロッコリー 大根 人参 ねぎ もやし キャベツ 果物	
11 25	水	ごはん いりごり 酢のもの みそ汁	ぜんざい 金平煮 フルーツ 強命茶	米 油 小豆 じゃ もち	とり肉 卵 煮みそ	人参 牛乳 わかめ ごま油 りんご じゃがいも わかもやし 果物	
12 26	木	カレーライス 白菜とキャベツの 牛乳	干柿 おせんべい ひき豆 強命茶	米 じゃがいも カレー粉 油 おせんべい	豚肉 カニ 牛乳 じゃがいも	五ねぎ 人参 ブロッコリー 白菜 じゃがいも じゃがいも 干柿	
13 27	金	ごはん あじフライ コーンスープ みそ汁	じゃがいも フルーツ 牛乳	米 小麦粉 小麦粉 油 じゃがいも	あじ 卵 みそ 牛乳	キャベツ 人参 白菜 わか 果物	
14 28	土	スロウクック ツナじゃがいも	マーマレード フルーツ 牛乳	スロウクック 油 ロールパン マーマレード じゃがいも	ベーコン じゃがいも 牛乳	五ねぎ しめじ ちんねん菜 人参 さや 果物	
16 30	月	ごはん 魚焼き じゃがいも みそ汁	おからケーキ フルーツ 牛乳	米 じゃがいも 油 バター じゃがいも 小麦粉	魚 小麦粉 みそ おから 豆乳 牛乳	じゃがいも じゃがいも ちんねん菜 しめじ 果物	
17 31	火	天然のしょう油 とろろ肉のトコ 野菜スープ	たらこおにぎり フルーツ 強命茶	小麦粉 米 じゃがいも 油	とり肉 たらこ	五ねぎ トコ しめじ ブロッコリー キャベツ 果物	
18	水	しょう油 とろろ肉のトコ かつおの汁 みそ汁	ごま揚せんべい フルーツ 牛乳	米 油 小麦粉 ごま	しょう油 とろろ 油あげ みそ 牛乳	ねぎ 人参 しめじ ちんねん菜 かつお かぶ 果物	



あけましておめでとうございます。今年もおいしい給食をつくらせていただきます。

6日のおやつは七草がゆ。子どもたちも自分で土を混ぜてつくります。せとね、なごぎょう、はなばら、ほしあけ、すずな、すずしろ、春の七草