

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g		
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの			体の調子を整えるもの	
1	金	ちらしずし	牛乳	【ひな祭り献立】 お花の豆腐ハンバーグ 磯マヨあえ 大根のみそ汁	油揚げ 卵 牛乳 豆腐 鶏肉 おから 大豆 のり わかめ みそ	米 砂糖 でんぷん 調合油 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ にんじん れんこん さやいんげん 玉ねぎ もやし ほうれん草 大根 えのきたけ 長ねぎ	739	25.8	
4	月	麦ごはん	牛乳	セルフのプルコギ丼 みそポテト 玉子スープ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐 卵	米 大麦 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも ごま油	にんにく 玉ねぎ にんじん いら りんご えのきたけ コーン ほうれん草	847	32.3	
5	火	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 磯漬け けんちん汁	牛乳 さば みそ 青大豆 厚揚げ わかめ	米 砂糖 じゃがいも ごま油	しょうが キャベツ にんじん ごぼう 干しいたけ しらたき 長ねぎ	795	33.5	
6	水	コッペパン	牛乳	いちごジャム 手作り豆乳チーズオムレツ ブロッコリーのごまサラダ 春キャベツの豆乳クリームスープ	牛乳 豆乳シュレッド 卵 ツナ ベーコン 白いんげん豆 豆乳	コッペパン いちごジャム 砂糖 ノンエッグマヨネーズ マカロニ ごま 米油 じゃがいも 米粉	玉ねぎ ほうれん草 ブロッコリー もやし コーン にんじん キャベツ	810	33.2	
7	木	ごはん	牛乳 (ココアの素)	ココアの素 鶏肉のから揚げ わかめとパインのさっぱりあえ かぶのみそ汁 お祝いいちごゼリー	牛乳 鶏肉 わかめ 油揚げ みそ 豆乳	米 ココアの素 でんぷん 米粉 米油 春雨 砂糖 じゃがいも 大豆油	にんにく しょうが キャベツ パイン缶 かぶ かぶの葉 にんじん 玉ねぎ いちご	869	29.4	
8	金	第77回 卒業式								
11	月	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 厚揚げの甘酒みそ焼き 冬菜のツナ炒め 春野菜の塩こうじポトフ	牛乳 厚揚げ みそ ツナ 鶏肉 うずら卵	米 甘酒 米油 じゃがいも	にんじん 切干大根 もやし 冬菜 キャベツ かぶ かぶの葉	763	29.5	
12	火	まめごはん	牛乳	【食育の日・宮城県】 笹かまぼこの磯辺揚げ わかめの和え物 あぶら麩と玉ねぎのみそ汁	大豆 昆布 牛乳 笹かまぼこ 青のり わかめ 豆腐 油麩 みそ	米 大麦 米粉 ノンエッグマヨネーズ 米油 ごま 砂糖 じゃがいも	もやし コーン キャベツ にんじん 玉ねぎ	822	31.1	
13	水	ごはん	牛乳	きびなごフライ 切干大根のソース炒め キムチ豚汁	牛乳 きびなご さつま揚げ 豚肉 豆腐 大豆 みそ	米 パン粉 小麦粉 米粉 米油 じゃがいも	にんじん 切干大根 もやし ピーマン 玉ねぎ キャベツ キムチ 長ねぎ	764	27.9	
14	木	ゆでうどん	牛乳	鶏ごぼうのかきたま汁 大豆と小魚のごまがらめ ゆかりあえ	牛乳 鶏肉 卵 昆布 大豆 片口いわし	ゆでうどん でんぷん 米油 ごま 砂糖	ごぼう にんじん 玉ねぎ しめじ 長ねぎ キャベツ 小松菜 赤しそ	778	33.5	
15	金	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい 春雨サラダ ジャージャン豆腐	牛乳 たら 大豆 豚肉 厚揚げ みそ	米 小麦粉 ラード でんぷん 砂糖 春雨 ごま油 米油 パン粉	とうもろこし 玉ねぎ にんじん もやし ほうれん草 しょうが にんにく 干しいたけ メンマ 長ねぎ	841	28.8	
18	月	麦ごはん	牛乳	セルフのとう菜とツナのそぼろ丼 ローストポテト キャベツのみそ汁	牛乳 卵 ツナ 大豆 さつま揚げ みそ	米 大麦 米油 でんぷん 砂糖 じゃがいも	にんじん 冬菜 玉ねぎ えのきたけ キャベツ	768	26.8	
19	火	ごはん	牛乳	たらのヤンニョムソース もやしの塩ナムル トックスープ	牛乳 たら みそ 豚肉	米 でんぷん 米粉 じゃがいも 米油 砂糖 ごま ごま油 トック	とうもろこし にんにく もやし ほうれん草 にんじん 大根 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ	782	28.1	
21	木	ソフト麺	発酵乳	ビーンズミートソース 海藻こんにやくサラダ	飲むヨーグルト 豚肉 大豆 荳わかめ	ソフトめん 米油 砂糖 ハヤシルウ 米粉 米粉 ごま	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 干しいたけ トマト キャベツ サラダこんにやく コーン	793	34.3	
22	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー マカロニサラダ	牛乳 豚肉 大豆	米 大麦 米油 じゃがいも カレールー 米粉 マカロニ 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん コーン キャベツ ほうれん草	814	26.1	

一食平均エネルギー: 799 Kcal

たんぱく質: 30.0 g

脂質: 20.3 g

食塩: 2.3 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO-157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。ご了承ください。

ひな祭りを献立を味わおう

ひなまつりは、桃の節句とも言い、女の子のすこやかな成長を祝う行事です。昔は、紙で作った人形に病気や不幸なできごとをうつし、川や海に流していました。ひな人形を家の中に飾るのは、3月は季節の変わり目で、体調を崩しやすいことから、健康を願って体によいものを食べさせたことが、始まりのようです。たくさん食べて、元気に過ごしましょう。