

日 曜日	献立		黄		赤		緑		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
	献立	牛乳	働く力になる		血や肉になる		体の調子を整える		
1 火	とりごぼうごはん		こめ あぶら さとう		とりにく あぶらあげ		にんじん ごぼう しいたけ		603
	さばのねぎかおりやき				さばのねぎかおりつけ				
	ごますあえ		ごま さとう				こまつな きゅうり もやし		25.4
2 水	くろパン		くろパン						
	じゃがいものクリームに		じゃがいも バター こむぎこ あぶら		ベーコン とりにく しらはなまめ ぎゅうにゅう チーズ		たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース		666
	コーンサラダ		あぶら さとう				キャベツ きゅうり コーン たまねぎ		21.7
3 木	ちらしずし (すめし)		ごま さとう さとう		たまご えび		にんじん しいたけ かんぴょう れんこん さやえんどう		558
	ワニのたつたあげ		あぶら		ワニのたつたあげ				
	いそかあえ				のり		こまつな もやし		24.8
4 金	さくらもち		さくらもち						
	わかめうどん (じごなうどん)		さとう じごなうどん		わかめ とりにく あぶらあげ		しいたけ にんじん たけのこ えのき ねぎ		600
	だいずとごさかなの あまからあげ		あぶら さとう		にほし だいず				29.7
7 月	はくさいのあさづけ				しおこんぶ		はくさい きゅうり にんじん		
	ツイストパン		ツイストパン						
	だいずとウィンナーのトマトに		じゃがいも あぶら さとう		だいず ウィンナー ひよこまめ		たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト		664
8 火	パリパリサラダ		ワンタン あぶら				キャベツ きゅうり たまねぎ		21.5
	ボンゴレピアンコ		スパゲティ あぶら		あさり ベーコン		たまねぎ マッシュルーム にんにく パセリ		
	おさつチップス		きつまいも はちみつ さとう あぶら						581
9 水	かいそうサラダ		ごま あぶら さとう		かいそうミックス		きゅうり こまつな コーン		24.1
	ポークカレー (はくはん)		カレーフレーク カレールー じゃがいも あぶら		ぶたにく		たまねぎ にんじん アップルソース		597
	ビーンズサラダ		こめ				キャベツ きゅうり		
10 木	きよみオレンジ		ノンエックマヨネーズ あぶら さとう		だいず ひよこまめ		キャベツ きゅうり		20.1
	はくはん		こめ						
	しおマーボー豆腐		あぶら		とうふ ぶたにく		たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ しいたけ		559
11 金	もやしとこまつなのナムル		ごま あぶら さとう		わかめ		もやし こまつな		24.6
	あおなとハムのピラフ		こめ バター		ハム		こまつな たまねぎ マッシュルーム		
	ししゃものフリッター		あぶら		ししゃものフリッター				584
14 月	はくさいスープ				ベーコン		にんじん はくさい たまねぎ ねぎ		21.6
	ちゅうからうだきこみごはん		こめ あぶら さとう		ぶたにく		にんじん たけのこ しいたけ ねぎ		594
	エビカツ		あぶら		エビカツ				
15 火	わかめスープ		ごま あぶら		わかめ とうふ とりにく		にんじん えのき ねぎ		24
	はくはん		こめ						
	なまあげのみそに		ねりごま あぶら さとう		なまあげ ぶたにく		にんじん たまねぎ ねぎ さやいんげん		625
16 水	だいこんとじゃこのサラダ		あぶら さとう		じゃこ		だいこん キャベツ きゅうり		26.1
	はくはん		こめ						
	さわらのさいきょうやき				さわらのさいきょうやき				583
17 木	うめおかかあえ		さとう		かつおぶし		はくさい きゅうり うめ		27.3
	けんちんじる		じゃがいも あぶら		あぶらあげ とうふ		ごぼう にんじん こんにゃく だいこん しいたけ ねぎ		
	きなこあげパン		コッパン あぶら さとう		きなこ				592
18 金	ワンタンスープ		ワンタン あぶら		ぶたにく とうふ		はくさい もやし ねぎ こまつな		
	フレンチサラダ		あぶら さとう				キャベツ きゅうり みかん		20.9
	せきはん		せきはん						
卒業 おめでとう ☆	いかのかりんあげ		あぶら さとう		いか				646
	さわにわん		あぶら		ぶたにく あぶらあげ		ごぼう にんじん だいこん ねぎ しらたき		28.3
	すだちゼリー		すだちゼリー						

☆献立は物資の都合により変更することがあります。
☆おはしには必ず名前を明記し、毎日持参してください。

ワニの竜田揚げ

広島県の一部の地方では、古くから「餃(数)」のことを「ワニ」と呼んでいます。つまり、ワニの竜田揚げは、餃の竜田揚げのことです。
3月3日(木)は、宮城県気仙沼産のモウカザメを使用予定です。お楽しみに！