

月	火	水	木	金
3 ひなまつり献立 ちらし寿司 とうふハンバーグ ごま和え 沢煮桜 梅の花ゼリー 牛乳	4 チョコチップパン ミートボール ミモザサラダ コーンシチュー 牛乳	5 ごはん いかのピリ辛煮 野沢菜としらすの炒め物 うち豆味噌汁 牛乳	6 食パン フルーツクリーム カレー風味ポトフ ベビーチーズ 牛乳	7 ごはん 豚レバーとポテトのケチャップ和え 海藻サラダ ほうれんそうスープ 牛乳
とうふ とりにく ぶたにく きゅうにゅう ごはん ごま さとう はるさめ きゃべつ にんじん ほうれんそう もやし えのきたけ ごぼう だけのこ ながねぎ 615kcal/23.2g	とうふ たまご きゅうにゅう パン チョコレート さとう あぶら ほうれんそう きゃべつ たまねぎ にんじん しめじ コーン パセリ 648kcal/24.8g	いか しらすぼし たまご きゅうにゅう ごはん さとう ごま ごまあぶら しょうが のぎわな だいこん にんじん ながねぎ えのきたけ 563kcal/29.0g	ヨーグルト ぶたにく きゅうにゅう パン じゃがいも りんごかん みかんかん バインかん パナナ だいこん セロリ にんじん たまねぎ きゃべつ コーン 659kcal/24.7g	ぶたレバー かいそう ベーコン きゅうにゅう ごはん じゃがいも さとう ごま レモン もやし きゃべつ コーン ほうれんそう にんじん しめじ たまねぎ 619kcal/22.9g
10 ごはん 鶏肉の照り焼き 雪子サラダ なめこ汁 牛乳	11 五目うま煮めん (中華めん 五目うま煮麺汁) 焼きぎょうざ 切り干し大根中華和え 型抜きシリアーズケーキ 牛乳	12 ごはん ひじきそぼろ丼の具 はくさいの具汁 せとか 牛乳	13 ココア揚げパン ブロッコリーのサラダ ミートボールのトマト煮 牛乳	14 ごはん さばのカレー煮 茎わかめのサラダ 小松菜と厚揚げのみそ汁 牛乳
とうふ ひじき きゅうにゅう ごはん ごま マヨネーズふうドレッシング きゅうり にんじん だいこん なめこ ながねぎ 616kcal/25.6g	ぶたにく いか あさり ツナ きゅうにゅう ちゅうかめん でんぶん ごま さとう はくさい にんじん チンゲンサイ いりたけ きくらげ もやし こまつな きりぼしだいこん 652kcal/29.9g	ひじき ぶたにく たまご きゅうにゅう ごはん あぶら さとう しょうが ごぼう はくさい にんじん だいこん ながねぎ せとか 606kcal/26.1g	ツナ ぶたにく とりにく きゅうにゅう パン さとう あぶら じゃがいも ブロッコリー きゅうり にんじん きゃべつ コーン たまねぎ しめじ トマト 633kcal/22.2g	さば くきわかめ あつあげ きゅうにゅう ごはん さとう ごま ごまあぶら しょうが もやし きゃべつ にんじん コーン こまつな ながねぎ えのきたけ 668kcal/27.6g
17 ポークカレーライス (ごはん ポークカレー) 福神漬け和え 牛乳	18 卒業・進級お祝い献立 ミートソーススパゲッティ (ソフトめん ミートソース) シャキシャキポテトサラダ お祝いデザート 牛乳	白 予定 こんだて 赤 体をくくる 黄 体をうごかす 緑 体の調子をととのえる エネルギーたんぱく質		
ぶたにく チーズ きゅうにゅう ごはん じゃがいも あぶら ごま にんじん たまねぎ グリンピース しょうが にんにく りんご きゃべつ きゅうり 646kcal/20.3g	ぶたにく だいす ツナ きゅうにゅう ソフトめん あぶら じゃがいも にんじん たまねぎ セロリ もやし グリンピース しょうが にんにく きゅうり 732kcal/29.4g			

給食レシビ

納豆の五菜和え

- <材料 4人分>

 - ・納豆 2P (80g)
 - ・きゃべつ 50g
 - ・にんじん 50g
 - ・しその実漬け 10g
 - ・たくあん漬け 25g
 - ・野沢菜漬け 25g
 - ・いりごま 小さじ1弱
 - ・しょうゆ 小さじ1強
 - ・練りからし 少々

※漬物は上記以外にうちにあるもので試してみても良いと思います。
- <つくり方>

 - ① きゃべつは短めの短冊切りに、にんじんは短めの千切りにする。
たくあん漬けと野沢菜漬けは粗みじん切りにする。
 - ② 鍋にお湯をわかしてきゃべつとにんじんをゆでる。
※電子レンジを使う場合はきゃべつは500wで1分30秒、にんじんは3分30秒を目安に耐熱容器に入れてふんわりラップをかけて加熱する。
 - ③ 野菜がゆであがったら、ボウルに入れて広げて冷ます。
 - ④ 別のボウルに納豆、③のやさい、①の漬物、ごま、しょうゆ、練りからしを入れよく混ぜてできあがり。