



春の訪れを感じる食べ物が登場します!



なのはな



春キャベツ



いちご



さわら

3月3日は「ひなまつり」です。ひなまつりは女の子の健やかな成長と健康を祝う行事で、「甘酒」、「上巳の節句」や「桃の節句」とも呼ばれています。

ひなまつりの日には、「ひなあられ」や「ひしもち」、「ちらし寿司」、「はまぐりのお吸い物」を食べることが多く、それぞれに子ども達の成長や邪気払いなどの意味が込められています。

ひなあられ ひしもち 甘酒 ちらし寿司 はまぐりのお吸い物

3月1日(水)			3月2日(木)			3月3日(金)		
ごはん(減量) 牛乳 ふりかけ(のりかつお) きつねうどん さつまいもの天ぷら			麦ごはん 牛乳 ワントンスープ ビーフ焼き肉丼			ちらし寿司 牛乳 菜の花と花麩のすまし汁 鶏肉のみたらし焼き キャベツのごまあえ さくらゼリー		
城陽市の青ねぎを使用!			新メニュー			新メニュー		
食品名	1人分量		食品名	1人分量		食品名	1人分量	
(黄) 精白米	68 g		(黄) 精白米	68 g		(黄) 精白米	68 g	
(赤) 牛乳	1 本		(黄) 麦	7 g		(赤) ちらし寿司の素	23.3 g	
ふりかけ(のりかつお)(1.3g)			(赤) 牛乳	1 本		(赤) きざみのり(0.5g)	1 本	
(黄) (冷) うどん	45 g		(黄) ワンタン	5 g		(赤) 牛乳	1 本	
(赤) (冷) 油揚げ	20 g		(赤) 鶏肉	10 g		(黄) 花ふ	2.5 g	
(黄) 三温糖	2 g		(緑) しょうが	0.4 g		(赤) 干しわかめ	0.3 g	
濃口しょうゆ	1.5 g		(緑) 人参	15 g		(緑) 菜の花	8 g	
だし汁	9 g		(緑) 玉ねぎ	20 g		(緑) 白菜	20 g	
(赤) かまぼこ	5 g		(緑) 緑豆もやし	15 g		(緑) 人参	10 g	
(緑) 玉ねぎ	25 g		(緑) 青ねぎ	5 g		(緑) えのきたけ	8 g	
(緑) 人参	15 g		濃口しょうゆ	1.5 g		(緑) 青ねぎ	5 g	
(緑) 青ねぎ	7 g		淡口しょうゆ	2.2 g		塩	0.2 g	
濃口しょうゆ	2 g		塩	0.4 g		淡口しょうゆ	4 g	
淡口しょうゆ	2 g		こしょう	0.02 g		だし昆布	0.5 g	
塩	0.1 g		冷凍ブイヨン(特)	7 g		削り節	2.5 g	
みりん	1 g		水	110 g		水	115 g	
だし昆布	0.6 g		(赤) 牛肉スライス	45 g		(赤) 鶏もも皮つき(60g)	1 本	
(黄) でんぷん	1 g		(緑) 玉ねぎ	50 g		酒	1.2 g	
煮干	3 g		(緑) 人参	10 g		塩	0.1 g	
水	95 g		(緑) なら	5 g		こしょう	0.01 g	
(黄) さつまいも皮つき(20g)	1 本		(緑) おろしにんにく	0.2 g		(黄) 上白糖	2.4 g	
(黄) 小麦粉	4.6 g		濃口しょうゆ	4.7 g		みりん	1.2 g	
水	5.3 g		(黄) 三温糖	1.8 g		濃口しょうゆ	2.4 g	
(黄) 米油(揚げ油)	3 g		酒	1 g		酒	0.6 g	
			こしょう	0.02 g		水	11 g	
			(黄) ごま油	0.2 g		(緑) しょうが	1 g	
			(黄) でんぷん	0.8 g		(黄) でんぷん	0.8 g	
			水	10 g		(緑) キャベツ	20 g	
						(緑) 人参	3.5 g	
						(黄) 白いりごま	0.4 g	
						(黄) 白すりごま	0.4 g	
						(黄) 三温糖	0.15 g	
						濃口しょうゆ	1.2 g	
						(黄) さくらゼリー(30g)	1 本	

栄養量	エネルギー(和カロリ-)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	栄養量	エネルギー(和カロリ-)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	栄養量	エネルギー(和カロリ-)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)
	606	20.9	19.1		558	25.4	15.5		607	25.8	17.6

3月6日(月)			3月7日(火)			3月8日(水)			3月9日(木)			3月10日(金)		
味付けパン 牛乳 春キャベツのクリーム煮 ごぼうのごまマヨサラダ			ごはん 牛乳 豚肉と大根の煮物 ゆずおかか和え			ごはん 牛乳 ゆばのうすくず汁 さばのみそ煮 りんご			発芽玄米ごはん 牛乳 大根のみそ汁 鶏肉の唐揚げ もものタルト			昆布ごはん 牛乳 いもだんご汁 鮭のちゃんちゃん焼き		
城陽市の大根を使用!						城陽市の大根を使用!			新メニュー			新メニュー		
食品名	1人分量		食品名	1人分量		食品名	1人分量		食品名	1人分量		食品名	1人分量	
(黄) 味付けパン	1 本		(黄) 精白米	75 g		(黄) 精白米	75 g		(黄) 精白米	69.7 g		(黄) 精白米	75 g	
(赤) 牛乳	1 本		(赤) 牛乳	1 本		(赤) 牛乳	1 本		(黄) 発芽玄米	5.3 g		(赤) 昆布ごはんの素	9.6 g	
(赤) 鶏肉	25 g		(赤) 豚肉スライス	25 g		(緑) 大根	35 g		(赤) 牛乳	1 本		(赤) 牛乳	1 本	
(緑) 人参	17 g		(赤) さつまいも	15 g		(緑) 玉ねぎ	10 g		(赤) (冷) 油揚げ	7 g		(黄) おじゃがもちボール	30 g	
(緑) 玉ねぎ	42 g		(赤) 絹厚揚げ(冷凍)	25 g		(緑) 人参	10 g		(緑) 大根	35 g		(赤) 鶏肉	15 g	
(緑) キャベツ	40 g		(緑) 大根	70 g		(緑) しめじ	10 g		(緑) えのきたけ	7 g		(緑) 大根	15 g	
(黄) じゃが芋	25 g		(緑) 人参	25 g		(緑) みずな	7 g		(緑) 人参	10 g		(緑) 人参	10 g	
(黄) バター	3 g		(緑) (冷) 三度豆カット	5 g		(緑) しょうが	0.3 g		(緑) 白菜	20 g		(緑) ごぼう	8 g	
(黄) 小麦粉(焙煎)	3 g		濃口しょうゆ	4 g		(赤) 乾燥ゆば	2 g		(緑) 青ねぎ	5 g		(緑) 青ねぎ	3 g	
(赤) 脱脂粉乳	3 g		淡口しょうゆ	1.7 g		みりん	0.5 g		(赤) 中辛みそ	7 g		淡口しょうゆ	2.5 g	
塩	0.6 g		みりん	1 g		塩	0.1 g		(赤) こうじみそ	1.4 g		みりん	0.2 g	
こしょう	0.02 g		(黄) 三温糖	1.5 g		淡口しょうゆ	4 g		削り節	2.5 g		酒	0.35 g	
白ワイン	1 g		水	40 g		(黄) でんぷん	1.5 g		水	90 g		塩	0.3 g	
(黄) 生クリーム	3 g		(緑) 白菜	32 g		削り節	3 g		(赤) 鶏肉もも(唐揚げ大)	60 g		削り節	2.5 g	
冷凍ブイヨン(特)	6 g		(緑) こまつな	8 g		だし昆布	0.5 g		酒	1.1 g		水	100 g	
水	38 g		(緑) 緑豆もやし	16 g		水	100 g		濃口しょうゆ	1.9 g		(赤) 粉付鮭(角切り)	40 g	
(緑) ごぼう	20 g		(赤) 花かつお	0.8 g		(赤) さばのみそ煮(50g)	1 本		(緑) しょうが	1.1 g		(黄) 米油(揚げ油)	5 g	
(緑) 人参	6 g		(赤) 濃口しょうゆ	1.7 g		(緑) りんご1/6	1 本		ガーリック	0.03 g		(緑) キャベツ	20 g	
(緑) (冷) ホールコーン	6 g		(緑) ユズ果汁	0.5 g					塩	0.1 g		(緑) 玉ねぎ	10 g	
(緑) きゅうり	5 g							こしょう	0.01 g		(緑) 人参	8 g		
(赤) ツナ(ノンオイル)	7 g							(黄) 米粉	10 g		(緑) しめじ	5 g		
(黄) 三温糖	0.8 g							(黄) 米油(揚げ油)	6 g		(赤) 中辛みそ	2.1 g		
塩	0.2 g							(黄) お米de国産			(赤) 赤みそ	2.1 g		
酢	1 g							もものタルト(35g)	1 本		酒	1.6 g		
(黄) ノンエッグマヨネーズ	5 g										みりん	1.3 g		
(黄) 白いりごま	0.5 g										(黄) 三温糖	1.6 g		
											(黄) バター	0.55 g		

ゆばは豆乳を温めて作る大豆製品です。京都や滋賀、日光のものが有名です。



日本味めぐり・北海道



栄養量	エネルギー(和カロリ-)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)												
	685	24.7	27.4		525	23.5	14.7		574	24.1	17		797	28.8	33.3

