



給食メニュー



にじのはし

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	月	ごはん	じゃが芋とごぼうのみそ汁、とんちゃん焼き、キャベツの胡麻マヨネーズあえ	牛乳、プリン
2	火	ごはん	玉ねぎとわかめのみそ汁、ぎせい豆腐、切干し大根の炒め物	牛乳、かぼちゃの白玉団子
3	水	ごはん	炊き込み寿司、そうめん汁、えびフライ、ウインナー、ブロッコリーのマヨネーズあえ、みかん	牛乳、イチゴのカップケーキ
4	木	パン	野菜スープ、鶏肉のピカタ、マセドアンサラダ	牛乳、みそ焼きおにぎり
5	金	ごはん	鶏肉と冬野菜のみそ汁、赤魚といんげんの煮つけ、きゅうりの酢の物	牛乳、黒糖蒸しパン
6	土	ごはん	ホワイトシチューライス、たまごスープ、バナナ	牛乳、メロンパン
7	日			
8	月	ごはん	小松菜となめこのみそ汁、肉じゃが、ごぼうとコーンのサラダ	牛乳、おからチーズドーナツ
9	火	ごはん	なすと玉ねぎのみそ汁、厚揚げのそぼろ煮、白菜のりあえ	牛乳、きな粉揚げパン
10	水	めん	焼きそば、かに豆腐汁、杏仁豆腐	牛乳、人参のホットケーキ
11	木	パン	豆乳スープ、肉団子の揚げ煮、ゆで野菜	麦茶、牛乳もち
12	金	ごはん	けんちん汁、鮭のみそマヨネーズ焼き、ブロッコリーのごまあえ	牛乳、ジャムサンド
13	土	ごはん	親子丼、もやしとわかめのみそ汁、りんご	牛乳、バターパン
14	日			
15	月	ごはん	さつま芋と長ねぎのみそ汁、スタミナ炒め、きゅうりの華風サラダ	牛乳、寒天入りフルーツポンチ
16	火	ごはん	豆腐と油揚げのみそ汁、豚肉の柳川風煮物、切干し大根のサラダ	牛乳、パウンドケーキ
17	水	ごはん	ひよこ豆のドライカレー、白菜のスープ、フルーツゼリー	牛乳、クレープ
18	木	パン	きのこスープ、チキンのチーズ焼き、マカロニサラダ	牛乳、ぼたもち
19	金	ごはん	五目みそ汁、さばの照り焼き、きんぴらごぼう	牛乳、お好み焼き
20	土		〈春分の日〉	
21	日			
22	月	ごはん	かき玉汁、じゃがいもの麻婆いため、ひじきとほうれん草のサラダ	牛乳、簡単ピザ
23	火	ごはん	かぼちゃと長ねぎのみそ汁、鶏肉のすき焼き風煮物、大根とツナのあえ物	牛乳、洋ナシのババロア
24	水	めん	昆布おにぎり、温そうめん、フルーツポンチ	牛乳、バナナハードケーキ
25	木	パン	スープヌードル、ベーコンオムレツ、きゅうりとコーンのサラダ	牛乳、鮭チーズおにぎり
26	金	ごはん	豚汁、魚の甘酢あんかけ、もやしの納豆和え	牛乳、ちくわの胡麻マヨネーズトースト
27	土	ごはん	ハヤシライス、野菜スープ、いちごヨーグルト	牛乳、あんぱん
28	日			
29	月	ごはん	キャベツのみそ汁、筑前煮、ちくわの磯辺焼き	牛乳、さつまいもスティック
30	火	ごはん	白菜とえのきのみそ汁、鶏肉と芋の甘辛煮、おからサラダ	牛乳、おやつスパゲティー
31	水	ごはん	中華風コーンスープ、マーボー豆腐、ほうれん草のナムル	牛乳、シュガーラスク

「日常食」「災害食」として役立つ乾物

古くから日本の伝統的な保存食品である「乾物」は、昔の人たちが、旬の食材を長期間にわたり食べられるように工夫した画期的な食品です。乾物の良さは、保存ができ、利便性が高く、栄養的に優れている点。上手に活用すれば、おいしさにプラスして、調理時間の短縮、栄養補給につながります。また、最近では災害に備えた「災害食」としても注目されています。乾物を日々の食事に上手に取り入れて、安心・安全・豊かな食生活をめざしましょう。

☆乾物でおいさと栄養アップ

乾物は、水分を減らし「うま味」「風味」「栄養素」を凝縮させているので、他の食品と組み合わせたり、上手に活用することで、おいさと栄養素量を上げることができます。

〈かつお節でおいしさアップ〉

ふわふわの薄削りのかつお節は、どんな料理とも合う万能食材。たまごかけごはん、冷奴、お浸しだけでなく、焼きそばやたこ焼きにも欠かせない存在です。かつお節の強い風味は、子どもが苦手な野菜特有の風味を低減する効果もあります。

〈塩昆布でおいしさアップ〉

昆布に含まれる「グルタミン酸」は、母乳にも多く含まれている成分。昆布のうま味は、低年齢児の子どもにとって、安心できるおいしさです。ごはんにかけるだけでなく、旬の野菜（はくさい、きゅうり、キャベツなど）と和えれば、短時間でおいしい一品を作ることができます。