

日曜日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
10	水	1年生練習ランチ ご飯 豚肉の味噌漬け焼き せんきゃべつ チーズ入りポテトサラダ 味噌汁(大根・油揚げ) 飲むヨーグルト	豚肉 味噌 チーズ 油揚げ 飲むヨーグルト	精白米 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	きゃべつ 赤きゃべつ トマト きゅうり コーン サニーレタス 大根 小ネギ	エネルギー 777 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 26.2 g
12	金	玄米入りご飯 メバルの唐揚げ 温野菜のわさび醤油和え さつまいもの粉ふき 金平ごぼう かきたま汁 ミルクゼリー(苺ソースがけ)	メバル 青大豆 卵 牛乳 ゼラチン	精白米 玄米 小麦粉 油 さつまいも ごま 片栗粉 砂糖	もやし 小松菜 人参 ごぼう 小ネギ 苺	エネルギー 753 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 18.5 g
15	月	ご飯 回鍋肉(ホイコーロー) 棒々鶏サラダ ワンダンスープ 飲むヨーグルト	豚肉 味噌 鶏肉 飲むヨーグルト	精白米 油 片栗粉 ごま油 ピーナッツ 砂糖 小麦粉	きゃべつ 人参 ピーマン ねぎ もやし きゅうり	エネルギー 758 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 23.8 g
16	火	春きゃべつの和風スパゲッティ ツナともやしのごまマヨサラダ 果物(グレープフルーツ) 牛乳	ベーコン かつお節 ツナ 牛乳	スパゲッティ 油 片栗粉 マヨネーズ ごま	きゃべつ ぶなしめじ 赤パプリカ もやし 人参 きゅうり グレープフルーツ	エネルギー 740 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 33.7 g
17	水	ご飯 鶏肉の塩だれ焼き きゃべつと小松菜のおかか和え 揚げポテト 桜エビと大根の煮物 すまし汁(ふき・小ネギ) カップヨーグルト	鶏肉 かつお節 青のり 桜エビ カップヨーグルト	精白米 油 じゃがいも 砂糖	きゃべつ 小松菜 人参 大根 ふき 小ネギ	エネルギー 715 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 19.2 g
18	木	ご飯 和風ハンバーグ きゃべつとコーンのガーリックソテー さつまいものバター風味 フライドオニオンサラダ コンソメスープ(玉葱・エノキ茸・人参) ベビーチーズ	牛肉 豚肉 ベビーチーズ	精白米 小麦粉 片栗粉 さつまいも 油 バター 砂糖	大根 じゃべつ コーン レタス きゅうり 人参 ミニトマト 玉葱 エノキ茸	エネルギー 750 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 27.6 g
19	金	玄米入りご飯 鱈の西京焼き 小松菜の和風和え 桜エビの酢の物 味噌汁(きゃべつ・豆腐・小ネギ) ミルクゼリー(ジュシーフルーツソースがけ)	サワラ 味噌 桜エビ わかめ 豆腐 牛乳 ゼラチン	精白米 玄米 はちみつ マヨネーズ ごま 砂糖 コーンスターチ	小松菜 もやし エノキ茸 人参 大根 ミニトマト きゅうり じゃべつ 小ネギ ジュシーフルーツ	エネルギー 657 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 12.5 g
22	月	ご飯 ポークソテー(玉葱ソース) 温野菜のコンソメ風味 じゃこサラダ 味噌汁(わかめ・油揚げ) 牛乳	豚肉 ちりめんじゃこ わかめ 油揚げ 味噌 牛乳	精白米 小麦粉 油 砂糖 ごま	玉葱 じゃべつ 人参 小松菜 ミニトマト 水菜 大根	エネルギー 723 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 26.0 g
23	火	エビクリームピラフ チキンサラダ ビーフコンソメスープ(玉葱・人参・コーン) 飲むヨーグルト(ストロベリー味)	エビ 牛乳 鶏肉 飲むヨーグルト	精白米 油 小麦粉 砂糖	玉葱 エリンギ レタス グリーンピース サニーレタス 人参 ミニトマト コーン 苺	エネルギー 656 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 18.4 g
24	水	食べ残し0(ゼロ) day 中華丼 わかめと竹輪の中華和え 夏みかんヨーグルト	イカ 豚肉 うずら卵 わかめ ちくわ ヨーグルト	精白米 油 ごま油 片栗粉 砂糖	白菜 じゃべつ 人参 ぶなしめじ もやし トマト 夏みかん ミント	エネルギー 639 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 17.9 g
25	木	竹の子ご飯 ポテトとかぼちゃのキッシュ風 桜エビ焼売 じゃべつとエノキ茸の辛子和え かぶとコーンのスープ 乳酸菌飲料	油揚げ ベーコン 卵 生クリーム チーズ 桜エビ 豚肉 鶏肉	精白米 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 片栗粉 砂糖 乳酸菌飲料	竹の子 人参 南瓜 サニーレタス じゃべつ エノキ茸 かぶ コーン	エネルギー 667 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 23.9 g
26	金	玄米入りご飯 赤魚の香味ソースがけ れんこんソテー ミニカップグラタン 五色なます 竹の子の和風スープ 豆乳ゼリー(チョコレートソースがけ)	赤魚 味噌 ベーコン 油揚げ 豆乳 牛乳 ゼラチン	精白米 玄米 片栗粉 小麦粉 マヨネーズ ごま 砂糖 チョコレート	ねぎ ブロccoli レンコン 大根 人参 きゅうり 干し椎茸 竹の子	エネルギー 717 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 17.5 g
30	火	チキンカレーライス チーズサラダ 果物(清見オレンジ) 飲むヨーグルト	鶏肉 ヨーグルト チーズ 飲むヨーグルト	精白米 油	玉葱 人参 レタス じゃべつ きゅうり ミニトマト 清見オレンジ	エネルギー 709 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 20.5 g

※食材の入荷等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

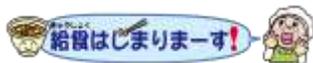
問い合わせ TEL03-3961-9996

食事マナーを守って楽しいランチ時間にしましょう!

ご入学、ご進学おめでとうございます。

4月12日から3学年揃ってのスクールランチが始まります。クラスの皆さんと楽しく食べるために、食事マナーを意識しながら食べましょう。それは回りの方がいやな気持ちにならないよう、食べる姿勢、箸使い、食器の持ち方など見た目にも美しい食べ方で、なお且つ、お皿の料理もきれいに完食して、気持ちよく食べ終えることです。楽しい会話のもと和やかな雰囲気の中で食べる食事は、苦手な食べ物もおいしく感じさせてくれるものですよ。

食べ終わったら、元気に「ごちそうさまでした」の食事のあいさつをして、教室に戻りましょう!



【春の限られた期間に出会う「芽」の食べ物】

種子などから出たばかりで、植物の茎、または葉がこれから育つ途中の段階にあるものを「芽」といいます。野菜や山菜には、とくにこの「芽」を選んで食べるものがあります。冬を終え、いのちが息吹く春はそうした「芽」の食べものに出会う機会が多くあります。

たけのこ



竹の地下茎から出てくる芽で、10日(旬日)で竹になるといわれることから「筍」の字が当てられます。採りたてのものは春にしか味わえず、季節感を大切にする日本料理では春の料理に欠かせない食材です。

アスパラガス



種をまいて収穫できるまで通常数年かかります。日を浴びたグリーンアスパラガスと、日光を当てないよう盛り土などをして育てるホワイトアスパラガスがあります。

にんにくの芽



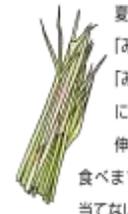
にんにくから出る花芽で、「にんにくの茎」ともいいます。球根を大きく育てるために摘みとられてしましますが、花が咲く前の若い芽はおいが噛みかたで甘みもあり、中国料理によく使われます。

豆苗



「きぬさや」や「グリーンピース」としても食べられる、豆のえんどうの新芽(つる先)です。甘く、ほのかにえんどうの香りもします。一度収穫しても残った根や豆を育てることで何度か再収穫することもできます。

みょうがたけ



夏に出る花のつぼみが「みょうが」ですが、「みょうがたけ」は、春に間引くものや、秋に伸びてくる若芽を食べます。なるべく日光に当てないように育てますが、日に当たると薄いピンク色になります。

さんしょうの芽



さんしょうの若芽で「木の芽」や「葉ざんしょう」ともいいます。さんしょうはミカン科の植物で日本に広く自生し、若芽のほか、茎葉につく花、若い実、そして熟した実の皮を粉にして香辛料としても使われます。

◆今月の食生活目標◆

「いただきます」、「ごちそうさまでした」の食事のあいさつをしましょう!



「いただきます」は、今日も普通に食事がすることができたこと、動植物の命あつたものをいただくということに対しての、感謝の気持ちを表したものです。「ごちそうさま」は、食材の生産者や食事を作ってくださった方々へのねぎらいの言葉です。

今月の食べ残し0(ゼロ)dayは24日(水)です!