

2025年 3月 3日(月)		2025年 3月 4日(火)		2025年 3月 5日(水)		2025年 3月 6日(木)		2025年 3月12日(水)		2025年 3月13日(木)	
献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal
【牛乳】 ★牛乳	126	【牛乳】 ★牛乳	126	【牛乳】 ★牛乳	126	【牛乳】 ★牛乳	126	【牛乳】 ★牛乳	126	【牛乳】 ★牛乳	126
【ツナちらし寿司】	449	【ごはん(健康米)】 金賞健康米	301	【ごはん(健康米)】 金賞健康米	301	【ハヤシライス】 金賞健康米	616	【ごはん(健康米)】 金賞健康米	301	【ペンネボロネーゼ】 ペンネ	375
金賞健康米		【鶏肉のからあげ】	216	【さばの塩焼き】	152	豚肉		【さわらのおろじょうゆかけ】	143	オリーブ油	
米酢						じゃがいも		さわら		牛ひき肉	
上白糖		鶏肉		まさば		玉葱		食塩		豚ひき肉	
食塩		にんにく		食塩		にんじん		酒		にんじん	
ツナフレーク油漬		しょうが		酒		グリーンピース(冷凍)		レモン(果汁、生)		玉葱	
こいくちしょうゆ		食塩		【若ごぼうの炒め煮】	47	セロリー		上白糖		セロリー	
本みりん		白こしょう				綿実油		本みりん		にんにく	
上白糖		酒		★油揚げ		トマトピューレ		酒		マッシュルーム(水煮缶詰)	
酒		薄力粉		葉ごぼう		トマトケチャップ		うすくちしょうゆ		綿実油	
干し椎茸		かたくり粉		はくさい		ローレル(粉)		こいくちしょうゆ		食塩	
★高野豆腐		綿実油		ごま油		食塩		水		ローレル(粉)	
さんどまめ(冷凍)		【キャベツともやしの赤じそあえ】	11	ごま(すり)		白こしょう		だいこんおろし(冷)		トマト缶詰(ダイス)	
にんじん		りょくとうもやし		こいくちしょうゆ		デミグラスソース		【がんもどきのみそ煮】	163	トマトケチャップ	
ごま(いり)		キャベツ		本みりん		濃厚ソース				トマトピューレ	
酒		上白糖		削り節・昆布だし		ウスターソース		豚肉		コンソメ(粉末)	
こいくちしょうゆ		ゆかり		【沢煮椀】	111	薄力粉		★がんもどき		上白糖	
上白糖		うすくちしょうゆ				綿実油		じゃがいも		薄力粉	
食塩		たま 【玉ねぎのみそ汁】	67	豚肉		水		玉葱		オリーブ油	
削り節・昆布だし				だいこん		【ブロッコリーのサラダ】	49	さんどまめ(冷凍)		食塩	
きざみのり		玉葱		にんじん		ブロッコリー(冷凍)		にんじん		【ごぼうサラダ】	77
【うすくず汁】	67	にんじん		干し椎茸		玉葱		上白糖		ごぼう	
鶏肉		★油揚げ		ごぼう		にんじん		こいくちしょうゆ		にんじん	
酒		こまつな		キャベツ		オリーブ油		赤みそ		キャベツ	
さといも		ぶなしめじ		うすくちしょうゆ		白ワインビネガー		削り節		まぐろ缶詰(油漬フレークイト)	
だいこん		葉ねぎ		食塩		上白糖		水		綿実油	
にんじん		赤みそ		本みりん		うすくちしょうゆ				食塩	
玉葱		白みそ		昆布だし		食塩				米酢	
根みつば		昆布だし		削り節		白こしょう				玉葱	
食塩		削り節		水		粒入りマスタード				こいくちしょうゆ	
うすくちしょうゆ		水		【味つけのり】	5	【桃のクラフティ】	113			ごま(いり)	
本みりん				味つけのり		モモ(缶詰)				【ドーナツ】	118
昆布だし						薄力粉				★絹ごし豆腐	
削り節		あられ:もち米、砂糖、発酵調味液、食塩、でんぷ				★たまご				プレミックス粉(ホットケーキ用)	
水		ん、トマトパウダー、ほうれ				★生クリーム				粉糖	
かたくり粉		ん草パウダー、パプリカパ				上白糖				水	
【なのはなのごまあえ】	24	ウダー、昆布、青のり				コーンフレーク				なたね油	
和種なばな											
はくさい											
うすくちしょうゆ											
上白糖											
かつお昆布だし											
ごま(いり)											
ごま(すり)											
【ひなあられ】	30	高等部3年生				卒業祝い 卒業お祝い 献立					
あられ	696	卒業リクエスト献立	721		742		904		733		696



ひな祭りの由来

中国では昔、稲の苗を植える3月に、人々は水辺で体を清めました。それが日本に人形を川に流す流しびなとして伝わりました。平安にはお姫様の間でひいな遊びが始まり、江戸時代になると流しびなとひいな遊びが結びつき、今のようないな祭りとなったそうです。



へんしん! お米

ひな祭りの節句菓子の代表といえば、ひなあられ。関東地方のひなあられは、蒸したもち米を乾燥させ、さらに炒って砂糖をかけて色をつけます。一見わかりにくいのですが、お米が変身したもののです。中部地方や西日本では、丸い形で塩味やしょう油味のあられを供えます。



※栄養価(kcal)は中高等部のエネルギー量を記載しています。中高等部の1に対して、小学部低学年が約7割、小学部高学年は約8割の栄養価になります。

※献立は材料搬入の都合により変更することがあります。

みやぎけん きょうどりょうり 宮城県の郷土料理

【3月17日】



「おくずかけ」は南部を中心に、春と秋の彼岸や、お盆の時期等にたべられる代表的な郷土料理として伝えられています。数種類の野菜や、豆腐、揚げ、豆麩などをだし汁で煮込み、白石温麺を加えてとろみをつけた、具だくさんの汁物です。

せかい りょうり 世界の料理

ハンガリー

【3月18日】



グヤーシュは、ハンガリーの代表的な煮込み料理です。パプリカの実を乾燥させて粉(パウダー)にした香辛料をたくさん使います。