

20(木)	21(金) 郷土食 (金沢)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
[牛乳] 牛乳	[牛乳] 牛乳	[牛乳] 牛乳	[牛乳] 牛乳	[牛乳] 牛乳	[牛乳] 牛乳
たけのこごはん	ごはん	マーボー丼	全粒粉パン	チキンピラフ	牛丼
はいが精米 出汁昆布 たけのこ にんじん とりむね肉 うす揚げ うすくちしょうゆ さとう 酒 みりん 塩 グリーンピース	はいが精米 じぶ煮 とりモモ肉 塩 かたくり粉 だいこん さといも あつあげ しめじ こまつな かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん みりん かたくり粉 粉わさび	はいが精米 豚モモミンチ肉 にんにく しょうが 米油 とうふ 玉葱 なす 青ねぎ 鳥がらだし とりガラ 赤みそ 赤だしみそ こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん 豆板醤 ごま油 かたくり粉	△全粒粉パン サケときゃべつの クリーシチュー さけ 塩 こしょう 白ワイン とりモモ肉 じゃがいも 玉葱 にんじん マッシュルーム水煮 米油 コーンスターチ バター 牛乳 白ワイン 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう キャベツ	はいが精米 うすくちしょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう 鶏ガラスープ缶 とりモモ肉 玉葱 にんじん 生しいたけ グリーンピース 米油 塩 トマトピューレ うすくちしょうゆ 酒 みりん 鶏ガラスープ缶 バター	はいが精米 牛うで肉 糸こんにゃく 玉葱 にんじん 干し椎茸 みつば さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 酒 かつお昆布だし 出汁昆布 削り節
ごもくにまめ 五目煮豆 大豆水煮 角切り昆布 ごぼう れんこん にんじん 板こんにゃく 干し椎茸 かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん	ふのごま和え △おつゆふ にんじん さんどまめ ごま こいくちしょうゆ みりん さとう	中華和え キャベツ チンゲン菜 ポークハム こいくちしょうゆ 酒酢 みりん 白ごま ごま油	豆腐とわかめのサラダ とうふ わかめ にんじん さんどまめ ちりめんじゃこ こいくちしょうゆ 酒酢 みりん 米油 白ごま	かぼちゃのスープ煮 ベーコン かぼちゃ 玉葱 にんじん さんどまめ 米油 鳥がらだし とりガラ うすくちしょうゆ 塩 こしょう 酒 みりん	キャベツサラダ キャベツ みかん缶 レーズン 白ワイン ワインビネガー 塩 こしょう さとう 米油
キャベツのみそ汁 キャベツ じゃがいも とうふ わかめ 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ		やさいゼリー 国産やさいゼリー		いちごヨーグルト ヨーグルト いちご さとう 赤ワイン	じゃがいものみそ汁 じゃがいも とうふ 玉葱 わかめ 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ
747kcal	800kcal	800kcal	825kcal	879kcal	809kcal

ゆでた筍の皮むき体験を、前日に中学部3年生が取り組みます。



1 ねんじゅう
一年中ありますが
キャベツも春の野菜です。
ビタミンCが豊富で、
つか
疲れをとる他、胃腸薬に
つか
使われるほど胃の粘膜を
まも
守るビタミンUが含ま
れています。
はる
「春には、春の野菜を
いっぱい食べましょう。」



野菜ゼリー(原材料):
にんじん汁 キャロットペースト
オレンジ果汁 さとう 果糖
増粘多糖類

全粒粉パン(原材料):
小麦粉 小麦全粒粉 さとう
ショートニング 脱脂粉乳 イースト
食塩 イーストフード

