

日	曜日	献立名			食 品 の 種 類			エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	予定 地場産物
					血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群			
1	木	地粉うどん	牛乳	五目うどん,花野菜のサラダ ホワイトチョコパンケーキ	牛乳,とり肉,なると,油揚げ,ハム	地粉うどん,植物油,砂糖 小麦粉,ホワイトチョコ	にんじん,だいこん,しいたけ,こまつな,ねぎ ブロッコリー,カリフラワー,キャベツ,レモン	653	23.7	ねぎ キャベツ にんじん
2	金	ちらしずし (すめし)	牛乳	ちらし寿司の具,すまし汁 子持ちししゃもフライ(1・2) (ソース) きざみのり,ひながし	牛乳,とり肉,油揚げ,えび,卵,のり かまぼこ,豆腐,わかめ ししゃもフライ	酢めし,植物油,砂糖,ひながし 小麦粉	ごぼう,にんじん,れんこん,しいたけ,かんぴょう たまねぎ,なばな,ねぎ	644	25.2	こめ ねぎ にんじん
5	月	わかめ ごはん	牛乳	みそ汁,とりのから揚げ 切り干し大根の煮つけ	牛乳,ぶた肉,焼き竹輪,とり肉 わかめ	ごはん,じゃがいも,植物油,砂糖 でん粉	にんじん,たまねぎ,こまつな,ねぎ,しらたき だいこん,しいたけ,しょうが,にんにく	627	25.8	こめ ねぎ にんじん
6	火	ツイストパ ン	牛乳	スパゲティナポリタン,焼きフランク ボイルサラダ (ドレッシング)	牛乳,ハム,フランクフルト	ツイストパン,スパゲティ 植物油	にんにく,たまねぎ,にんじん,ピーマン ブロッコリー,コーン,キャベツ	624	23.3	にんじん キャベツ
7	水	ごはん	牛乳	カレー,ハムのマリネ 大豆とごぼうのかりかり揚げ	牛乳,ぶた肉,チーズ,だいず 青のり,ハム	ごはん,植物油,じゃがいも でん粉,砂糖	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,ごぼう キャベツ,きゅうり,レモン	711	24.3	こめ にんじん キャベツ きゅうり
8	木	中華めん	牛乳	タンタンメン,ひじき入りぎょうざ② ほうれん草とツナのサラダ	牛乳,ぶた肉,ツナ ひじき入りぎょうざ	中華めん,植物油,ごま,砂糖	しょうが,にんにく,にんじん,たけのこ,もやし ねぎ,にら,ほうれんそう,キャベツ,きゅうり コーン	630	25.8	ほうれんそう ねぎ にんじん キャベツ きゅうり
9	金	ごはん	牛乳	のっぺい汁,さばのねぎみそ焼き たくあんあえ	牛乳,焼き竹輪,油揚げ,ハム 鯖(さば)	ごはん,植物油,さといも,でん粉 ごま,砂糖	ごぼう,にんじん,こんにゃく,だいこん,ねぎ たくあん,キャベツ,きゅうり,しょうが	621	26.2	こめ ねぎ にんじん キャベツ きゅうり
12	月	ごはん	牛乳	華風スープ,白身魚の南蛮漬け ハムと大根のサラダ	牛乳,ベーコン,卵,ハム 白身魚(ホキ)	ごはん,でん粉,植物油,砂糖,ごま	たまねぎ,にんじん,きくらげ,にら,だいこん きゅうり,キャベツ,レモン,にんにく,しょうが ねぎ	606	24.9	こめ ねぎ にんじん キャベツ きゅうり
13	火	きなこ 揚げパン	牛乳	フォーのスープ,グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳,きな粉,とり肉 ヨーグルト	コッペパン,砂糖,植物油 フォー(米粉めん)	たまねぎ,にんじん,たけのこ,きくらげ,もやし ねぎ,チンゲン菜,レモン,ブロッコリー,キャベツ きゅうり	648	24.0	ねぎ にんじん キャベツ きゅうり
14	水	ごはん	牛乳	とん汁,和風ハンバーグ 磯の香あえ(しょうゆ)	牛乳,ぶた肉,豆腐,のり,かつお節 ハンバーグ	ごはん,植物油,じゃがいも,砂糖	ごぼう,こんにゃく,にんじん,だいこん,ねぎ ほうれんそう,もやし,たまねぎ,しめじ	622	25.7	こめ ねぎ にんじん
15	木	地粉うどん	牛乳	肉うどん,切り干し大根とツナのサラダ さつまいもと大豆のごまがらめ	牛乳,ぶた肉,なると,ツナ,だいず	地粉うどん,植物油,砂糖,でん粉 ごま,水あめ	しょうが,にんじん,たまねぎ,しいたけ,ねぎ こまつな,だいこん,キャベツ,きゅうり	685	25.0	ねぎ にんじん キャベツ きゅうり
16	金	とりごぼう ごはん (茶飯)	牛乳	みそ汁,とりごぼうごはんの具 うの花コロッケ (ソース) くだもの(清美タンゴール)	牛乳,とり肉,油揚げ,豆腐,わかめ	茶めし,植物油,砂糖 うの花コロッケ	ごぼう,にんじん,しいたけ,たまねぎ,キャベツ ねぎ,清美タンゴール	645	21.9	こめ ねぎ にんじん キャベツ
19	月	ごはん	牛乳	豆腐のうま煮,小いわしフライ 中華サラダ	牛乳,ぶた肉,豆腐,いわしフライ ハム	ごはん,植物油,でん粉 はるさめ,砂糖	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,きくらげ キャベツ,にら,きゅうり,もやし	619	25.4	こめ にんじん キャベツ きゅうり
20	火	フラワー ロール	牛乳	クラムチャウダー,チキンバーベキューソース キャベツのペペロンチーノ風	牛乳,ベーコン,あさり,ハム とり肉	はちみつパン,じゃがいも,小麦粉 バター,植物油,砂糖,でん粉	たまねぎ,にんじん,キャベツ,にんにく,コーン こまつな	611	27.1	にんじん キャベツ
22	木	中華めん	牛乳	カントンメン,照り焼きつくね② 三色サラダ,巣立ちゼリー	牛乳,ぶた肉,うずら卵 白ごまつくね	中華めん,植物油,でん粉,砂糖 ゼリー	しょうが,にんじん,たけのこ,もやし,きくらげ こまつな,ねぎ,にら,ブロッコリー,コーン キャベツ,レモン	665	26.5	ねぎ にんじん キャベツ
今月の地場産物			こめ	キャベツ	にんじん	ねぎ	きゅうり	ほうれんそう	※材料入荷等の都合により、献立を変更することがあります。 ご了承ください。	

献立紹介



ひなまつの献立

2日<ちらしずし
すまし汁・ひながし>

3月3日は「ひなまつり」です。女の子のすこやかな成長と幸せを願う年中行事のひとつで「桃の節句」ともいいます。ひな人形をかざり、ひしもち、ひなあられ、ちらしずしなどをい食べて華やかに祝います。



地場産料理
『ほうれん草』



8日<ほうれんそうと
ツナのサラダ>

8日のほうれんそうは深谷市園芸協会から無償でいただいたものです。冬の厳しい寒さ経験して、甘く栄養分がたくさんあります。ほうれんそうはビタミンだけでなく無機質も豊富で、健康には欠かせない野菜です。