

日曜	献立名			材 料 名					
	主 食	牛乳 スプーン	お か ず	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
				魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂
8 火	ごもくチャーハン	 ★	にくだんごのあげに もやしのナムル わかめスープ	ハム とうふ とりにく ぶたにく	牛にゆう わかめ	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ えだまめ もやし しょうが えのきたけ	米 麦 さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら ごま
9 水	ミルクパン		アスパラガスいりスパゲティ デコボン かぼちゃのかのこあげ ブロッコリーのサラダ	ぶたにく	牛にゆう	にんじん アスパラガス パセリ トマト かぼちゃ ブロッコリー	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし デコボン	パン スパゲティ パンこ さとう こむぎこ	オリーブあぶら あぶら
10 木	麦ごはん		さばのごまだれかけ やさいのこんぶあえ とうふのみそしる	さば あぶらあげ みそ とうふ	牛にゆう こんぶ	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ キャベツ	米 麦 さとう かたくりこ	ごま
11 金	とりそぼろごはん		はものからあげ さんしよくあえ すましじる	とりにく だいず はも とうふ あぶらあげ	牛にゆう ちりめん	にんじん こまつな ねぎ さやいんげん	しょうが キャベツ とうもろこし たまねぎ えのきたけ	米 さとう かたくりこ	あぶら ごま
14 月	ダイシモチ麦ごはん		とりにくのからあげ ふしめんじる ブロッコリーのポンずあえ	とりにく あぶらあげ かつおぶし	牛にゆう	ブロッコリー にんじん ねぎ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 ダイシモチ麦 こめこ ふしめん かたくりこ	あぶら
15 火	ぶたどん		にんじんのまつばあげ やさいのごまドレッシングあえ	ぶたにく なんと	牛にゆう かえり あおのり	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ もやし キャベツ	米 麦 さとう こんにやく こめこ こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら
16 水	米こパン		とうふハンバーグ ひじきのマリネ キャベツのポトフ	ウインナー とりにく とうふ	牛にゆう ひじき	にんじん パセリ	きゅうり とうもろこし たまねぎ キャベツ セロリ	パン じゃがいも さとう マカロニ かたくりこ	あぶら
17 木	肉もつそ		さけのレモンじょうゆ やさいのおひたし じゃがいものみそしる きよみオレンジ	牛にく とうふ さけ あぶらあげ みそ	牛にゆう	にんじん ねぎ こまつな	ごぼう ほししいたけ えだまめ きよみオレンジ しょうが キャベツ たまねぎ しめじ レモン	米 こんにやく さとう じゃがいも	あぶら
18 金	セルフツナサンド (ぜんりゅうふんパン)		(ツナサラダ) だいずのあおのりあえ カレーヌードルスープ いちごクレープ	ツナ だいず ぶたにく とうにゆう	牛にゆう あおのり	にんじん トマト さやいんげん	きゅうり たまねぎ エリンギ いちご	パン じゃがいも こめこ ふしめん さとう	マヨネーズ あぶら
21 月	麦ごはん		アスパラガスのかきあげ ブロッコリーのおかかあえ ぶたにくとごぼうのもの	ぶたにく あぶらあげ ちくわ かつおぶし	牛にゆう ちりめん	アスパラガス にんじん さやいんげん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ ごぼう エリンギ しいたけ しょうが	米 麦 じゃがいも さとう こめこ こむぎこ	あぶら
22 火	麦ごはん		ぎょうざ もやしのあまずあえ とうふのちゅうかに	とうふ ぶたにく とりにく	牛にゆう	にんじん ねぎ	もやし キャベツ たまねぎ しょうが ほししいたけ	米 麦 かたくりこ さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら
23 水	コッペパン		とりにくのマーメレードやき ごぼうのサラダ ミネストローネ いちご	とりにく ベーコン	牛にゆう	にんじん トマト	にんにく しょうが ごぼう キャベツ たまねぎ セロリ エリンギ いちご なつみかん いよかん	パン じゃがいも さとう マカロニ	あぶら ごま
24 木	せきはん		たいのたつたあげ アスパラガスのごまあえ わかたけじる おいおいこうはくゼリー	あずき たい かまぼこ とうにゆう	牛にゆう わかめ	アスパラガス ねぎ	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ たけのこ いちご	米 もち米 かたくりこ さとう	あぶら ごま
25 金	春やさいかレーライス		ござかなアーモンド かいそうサラダ ヨーグルト(中)	牛にく	牛にゆう わかめ かえり きわかめ ヨーグルト(中)	にんじん アスパラガス	にんにく たまねぎ セロリ キャベツ	米 麦 じゃがいも さとう	あぶら アーモンド ごまあぶら
28 月	麦ごはん		ぶたにくのしょうがいため すいとんじる やさいのごまずあえ	ぶたにく あぶらあげ	牛にゆう	にんじん こまつな ねぎ	しょうが たまねぎ キャベツ えのきたけ	米 麦 すいとん さとう	ごまあぶら ごま
30 水	コッペパン		さかなのマリネ キャロットサラダ レタスイリやさいのスープ みしょうかん	メルルーサ ツナ とりにく ベーコン	牛にゆう	にんじん パセリ	たまねぎ セロリ レタス みしょうかん	パン かたくりこ こめこ さとう マカロニ じゃがいも	あぶら

※ 献立・材料は、都合により変更することがあります。 ※ はしは、毎日持ってきましょう。★の日は、スプーンがつきます。※ 幼稚園では、安全面を重視し「節分の豆」「ミニトマト」「ブドウ」の提供を中止いたします。

 **ご入学・ご進級おめでとうございます** 

いよいよ新年度のスタートです。今年度も安心・安全に留意し、心を込めておいしい給食を作っていくしたいと思います。1年間よろしくお願ひいたします。給食では、「地産地消」として、三豊市産や香川県産の食べ物や旬の食材を多く取り入れた献立を考えています。地元の食材を使用することで、新鮮で、輸送コストもかからず、安価に購入することができます。また、誰がどこでどのように作っているか、知ることでもあります。家庭の食卓にも、ぜひ地元の旬の食材を取り入れてみましょう。



いちご キャベツ たけのこ アスパラガス ミニトマト