



日	曜 日	献立名	【赤】のなかま 主にからだを つくる	【緑】のなかま 主にからだの 調子を整える	【黄】のなかま 主にエネルギーの もとになる	エネルギー (Kcal)	家庭で とりたい 食品
3	月	ひなずし(卵) 牛乳 ちくわのいそべあげ 手まりふのすまし汁 ひなあられ ひなまつり献立	牛乳 さけ たまご ちくわ 青のり とうふ かまぼこ	わらび みずな えのきたけ うど なめこ たけのこ れんこん かんぴょう 菜の花 にんじん たまねぎ はくさい	米 さとう 小麦粉 油 生ふ ひなあられ	小:693 中:757	くだもの
4	火	コッペパン 牛乳 いちじくジャム ボルシチ風 れんこんのごまマヨネーズサラダ	牛乳 牛肉	にんにく セロリー にんじん たまねぎ だいこん キャベツ れんこん こまつ菜 とうもろこし トマトピューレ	パン じゃがいも 油 さとう ごま いちじくジャム ノンエッグマヨネーズ	666 794	大豆・大豆製品
5	水	ごはん 牛乳 さばの塩こうじ焼き ほうれん草のあえもの さつまいものみそ汁	牛乳 さば ひじき みそ	もやし にんじん ほうれん草 たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ	米 麦 さとう さつまいも	714 833	ごまなどの種実類
6	木	赤米ごはん 牛乳 とり肉のもろみみそ焼き こづゆ いちごクレープ(豆乳) お祝い献立	牛乳 とり肉 みそ 油あげ かまぼこ ほたて	にんじん だいこん こんにゃく きくらげ こまつ菜	米 赤米 さとう さといも 焼きふ いちごクレープ(豆乳)	703 758	海そう類
7	金	ソフトめんのみートソース 牛乳 カリフラワーのサラダ さくらゼリー(さくらんぼ)	牛乳 レバー 牛肉 チキンハム	にんにく にんじん たまねぎ ビーマン マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり カリフラワー	ソフトめん 油 ハヤシルウ ノンエッグマヨネーズ ドレッシング さくらゼリー(さくらんぼ)	696 797	牛乳・乳製品
★ 10	月	カツカレー 牛乳 くきわかめのサラダ あかいわの日	牛乳 牛肉 ぶた肉 かにかま(カニなし) わかめ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース とうもろこし りんご キャベツ だいこん	米 麦 じゃがいも 油 カレールウ 小麦粉 パン粉	719 851	背の青い魚
11	火	セルフホットドッグ 牛乳 クラムチャウダー(牛乳) りんご	牛乳 ポークウインナー とり肉 あさり 調理用牛乳 白いんげん豆	キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー パセリ りんご	パン さとう じゃがいも 油 アレルギーフリーシェフレーク	722 826	たまご
12	水	ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 白菜のゆずおかかあえ とうふのみそ汁	牛乳 いわし かつお節 とり肉 とうふ みそ	しょうが はくさい にんじん きゅうり ゆず果汁 たまねぎ 生しいたけ チンゲン菜	米 麦 さとう じゃがいも	646 759	くだもの
★ 13	木	キムタクごはん 牛乳 とり肉のからあげ キャベツとほたてのスープ 豆乳プリンタルト あかいわの日	牛乳 とり肉 ほたて	白菜キムチ たくあん ねぎ しょうが にんじん たまねぎ キャベツ だいこん 生しいたけ パセリ	米 麦 ごま油 でんぶ 油 豆乳プリンタルト	726 844	緑黄色野菜
14	金	わかめうどん 牛乳 お好み焼き(オキアミ・いか) ブロッコリーのさっぱりあえ フルーツミックスゼリー(りんご・パイン・みかん)	牛乳 とり肉 わかめ かつお節 青のり ちくわ 沖アミ	にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ キャベツ とうもろこし ねぎ ブロッコリー	うどん おこのみ粉 天かす(いか) フルーツミックスゼリー(りんご)	646 中学校なし	大豆・大豆製品
★ 17	月	ごはん 牛乳 すきやき風煮 かみかみサラダ いちごゼリー あかいわの日	牛乳 牛肉 とうふ わかめ かにかま(カニなし)	にんじん たまねぎ ごぼう はくさい 白ねぎ こんにゃく 花切りだいこん きゅうり とうもろこし	米 麦 じゃがいも さとう 焼きふ オリーブ油 いちごゼリー	708 816	ごまなどの種実類
18	火	セルフてりやきチーズバーガー 牛乳 ポトフスープ アップルパイ(乳)	牛乳 とり肉 チーズ	たまねぎ キャベツ セロリー にんじん エリンギ だいこん カリフラワー チンゲン菜 いんげん りんご	パン パン粉 油 さとう パイシート(乳)	754 878	緑黄色野菜
19	水	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き すましとん汁 だいこん葉のふりかけ(ごま)	牛乳 さわら みそ ぶた肉 油あげ かつお節 こんぶ	にんじん だいこん こんにゃく ねぎ 葉だいこん	米 麦 じゃがいも ごま油 ごま	661 775	くだもの
21	金	みそラーメン 牛乳 ショーロンポー もやしの塩中華サラダ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 みそ ヨーグルト	にんにく にんじん はくさい とうもろこし ねぎ きくらげ メンマ キャベツ たまねぎ もやし だいこん きゅうり	中華めん 油 ごま油 はるさめ 小麦粉 ドレッシング	682 830	たまご
24	月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ばんさんすう(卵)	牛乳 レバー ぶた肉 みそ とうふ たまご	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しめじ 干しいたけ ねぎ もやし きゅうり	米 麦 油 ごま油 さとう でんぶ はるさめ	650 760	いも類

★あかいわの日は、赤磐市内の学校給食センターでは、赤磐産の物資を1日3品目以上使用した日について「あかいわの日★」としています。

もしもの時も安心 ローリングストックで備蓄 ～家族の人数×最低3日分(できれば1週間分)の準備を～

飲料と調理用だけで
1人1日3ℓが目安



主食・主菜・副菜など



家族に合わせて



その他



詳しくは「災害時に備えた食品ストックガイド」(農林水産省)をご覧ください。
<http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook.html>