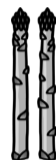


月	火	水	木	金
15日 ご飯 関東煮 どりく 20 ごぼうてん 20 こんにやく 20 じゃがいも 40 だいこん 40 にんじん 10 おさけ 1 さとう 3 小麦 こいくちしょうゆ 4 しお 0.1 なたねあぶら 0.2 けずりぶし 0.7 みず 40  (乳)牛乳 1本	16日 (小麦・乳)コッペパン オニオンスープ ベーコン 10 たまねぎ 40 キャベツ 30 セロリ 1 にんじん 3 ローストオニオン 10 ローリエ 0.01 やさいブイヨン 15 しろワイン 1 こしょう 0.03 しお 0.5 小麦 うすくちしょうゆ 1.5 なたねあぶら 0.1 みず 85 ホキフライ 小麦 ホキフライ (40g) 1コ なたねあぶら 8 ノンエッグタルタルソース(8g) 小麦 うすくちしょうゆ 1コ (乳)牛乳 1本	17日 沢煮椀 ぶたにく 20 つきこんにやく 5 あぶらあげ 5 ささがきごぼう 10 たけのこ 5 だいこん 10 にんじん 10 あおねぎ 5 ほししいたけ 0.5 小麦 うすくちしょうゆ 5 しお 0.1 けずりぶし 1.7 みず 100 (乳)牛乳 1本	18日 (小麦・乳)レーズンパン ビーフシチュー ぎゅうにく 20 きんときまめ 10 じゃがいも 40 たまねぎ 40 にんじん 10 エリンギ 10 あかワイン 1 ローリエ 0.02 小麦 デミグラスソース 30 こしょう 0.03 しお 0.2 トマトビュレ 3 トマトチャップ 3 とんかつソース 3 なたねあぶら 0.2 小麦 こむぎこ 1 みず 40 わかめサラダ ロースハム 10 かんそうわかめ 0.2 キャベツ 30 にんじん 5 小麦 こいくちしょうゆ 1.4 さとう 0.1 す 1.4 なたねあぶら 0.5 りんごジュース 1本	19日 豚肉と大根のそぼろ煮 ぶたミンチ 25 小麦 うすくちしょうゆ 0.3 ちくわ 10 だいこん 30 じゃがいも 30 たまねぎ 30 にんじん 5 むきえだまめ 5 つちしょうが 0.5 おさけ 1 みりん 1 小麦 うすくちしょうゆ 4 さとう 1.8 なたねあぶら 0.3 でんぶん 0.6 けずりぶし 0.7 みず 40 (乳)牛乳 1本
22日 絹揚げのみそ汁 きぬあつあげ 20 じゃがいも 20 たまねぎ 20 もやし 10 にんじん 5 こまつな 5 みそ 10 けずりぶし 1.7 みず 100 (乳)牛乳 1本	23日 (小麦・乳)パイナップン ブルコギ ぎゅうにく 40 つちしょうが 0.5 にんにく 0.1 おさけ 0.5 さとう 0.5 小麦 こいくちしょうゆ 1 キャベツ 45 たまねぎ 35 エリンギ 15 もやし 15 なら 5 コチジャン 1.4 おさけ 1 みりん 0.5 さとう 1.2 小麦 こいくちしょうゆ 5 なたねあぶら 0.2 はるま春巻き 小麦 はるまき (50g) 1コ なたねあぶら 7.5 (乳)牛乳 1本	24日 きざみうどん どりく 20 かまぼこ 5 あぶらあげ 5 かんそうわかめ 0.5 小麦 うどん 50 たまねぎ 25 にんじん 10 あおねぎ 5 えのきたけ 5 さとう 0.2 しお 0.1 小麦 うすくちしょうゆ 6 けずりぶし 1.7 みず 100 (乳)牛乳 1本	25日 (小麦・乳)コッペパン ベジタースープ ベーコン 15 だいこん 30 キャベツ 30 もやし 10 にんじん 5 あおねぎ 5 しろワイン 1 やさいブイヨン 10 こしょう 0.02 しお 0.5 小麦 うすくちしょうゆ 1 みず 80 ハンバーグのオレンジソースがけ ハンバーグ (50g) 1コ みかんジュース 5 小麦 うすくちしょうゆ 0.3 さとう 1 あかワイン 0.4 でんぶん 0.1 みず 0.5 ポテトサラダ ロースハム 7 じゃがいも 35 ホールコーン 5 しお 0.05 ノンエッグマヨネーズ 5 (乳)牛乳 1本	26日 ビーフカレー ぎゅうにく 20 レンズまめ 10 じゃがいも 40 たまねぎ 35 にんじん 10 ローリエ 0.02 プルーンビュレ 8 小麦 カレールウ 9 こしょう 0.03 ウスターソース 1 なたねあぶら 0.2 みず 85 キャベツとウインナーのソテー スライスウインナー 10 キャベツ 25 にんじん 5 こしょう 0.02 しお 0.13 なたねあぶら 0.2 (乳)牛乳 1本
29日 中華丼 ぶたにく 30 ちくわ 15 チンゲンサイ 15 キャベツ 40 たまねぎ 30 にんじん 10 つちしょうが 0.5 たけのこ 10 ほししいたけ 0.5 チキンスープ 1 かきあぶら 0.8 こしょう 0.03 小麦 うすくちしょうゆ 1 しお 0.5 なたねあぶら 0.2 でんぶん 1 みず 14 (乳)牛乳 1本	30日 (小麦・乳)ブランパン クリームシチュー どりく 15 しろいげんまめ 10 じゃがいも 35 たまねぎ 35 にんじん 10 こまつな 3 しろワイン 1 ローリエ 0.02 チキンブイヨン 10 小麦 ホワイトベース 32 乳 ぎゅうにく 20 こしょう 0.03 しお 0.5 なたねあぶら 0.2 小麦 こむぎこ 1 みず 40 切りほしだいこんのサラダ ツナ 15 きゅうり 5 きりほしだいこん 5 小麦 うすくちしょうゆ 1.3 す 1.5 さとう 0.4 しお 0.08 なたねあぶら 1.3 肉団子スープ 小麦 ミートボール 25 キャベツ 30 たまねぎ 15 にんじん 5 こまつな 5 つちしょうが 0.5 しお 0.08 こしょう 0.03 チキンスープ 5.5 小麦 うすくちしょうゆ 3 みず 100 ドライカレー ぶたミンチ 30 たまねぎ 20 にんじん 15 ビーマン 5 ホールコーン 5 にんにく 0.05 カレーこ 0.3 ウスターソース 1 トマトチャップ 6 小麦 こいくちしょうゆ 0.5 しお 0.1 でんぶん 0.5 なたねあぶら 0.2 みず 1 (乳)牛乳 1本	31日 春が旬の食べ物 春が旬の食べ物には、「新」という漢字が最初につくことが多いです。みずみずしく、甘みがあつて甘みがあります。辛さがないので、生の玉ねぎが苦手な人もぜひ食べてみてください。 アスパラガス アスパラガスは、土の中から出てきた、芽と茎の部分を食べます。 新玉ねぎ 年中出回る玉ねぎよりも水分があつて甘みがあります。辛さがないので、生の玉ねぎが苦手な人もぜひ食べてみてください。 たけのこ たけのこは、竹の芽の部分を食べます。柔らかく、コリコリした食感があります。 新じゃがいも 春にとれるじゃがいもは皮がやわらかく、皮つきのまま食べることができます。 なつみかん 小学校4年生にはおなじみ、国語の「白いぼうし」に登場するなつみかんも春が旬です。4月にゼリーとして登場したのを見ていますか？		