

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
			1	2	3
屋食	<div style="border: 1px dashed green; padding: 5px;"> ★毎日の有機（オーガニック）食材の使用率を葉っぱのマークで表示しています。 4つ → 95% 使用 以上 3つ → 80~95% 使用 2つ → 50~80% 使用 1つ → 50%以下 </div>		雑穀ご飯、 大根と大豆ミートの煮物、 ひじき煮、 新じゃが芋とわかめの味噌汁、 いりこ	雑穀ご飯、 新じゃがコロック キャベツ添え、 グリル野菜、 筍と玉ねぎの味噌汁、いりこ	憲法記念日
	6	7	8	9	10
屋食	こどもの日 振替休日	アマランサスご飯、 春雨のチャプチェ、 納豆和え、 切干大根と海苔の味噌汁、 いりこ		小豆ご飯、 春の切干大根の煮物、 白和え、 園の味噌汁、いりこ	青菜ご飯、 豚肉入りきんぴらごぼう、 納豆和え、 海藻の味噌汁
	13	14	15	16	17
屋食	雑穀ご飯、 切干大根のカレー煮、 納豆和え、 キャベツの味噌汁、いりこ	キヌアふりかけご飯、 だけのこの中華炒め、 キャベツのナムル、 生姜スープ		アマランサスご飯（納豆添え）、 鮭のみりん焼き、 青菜と大根の磯辺和え、 豆腐とわかめの味噌汁	黒米ご飯、 春の野菜カレー、 人参ドレッシングサラダ、 米粉のよもぎ蒸しパン
	20	21	22	23	24
屋食	キヌアふりかけご飯、 厚揚げの玉ねぎ味噌焼き、 青菜ともやしの磯辺和え、 玉ねぎと海苔の味噌汁	梅ご飯、 鶏と野菜の生姜蒸し、 春の玉ねぎドレッシングサラダ、 大根と青菜の味噌汁		黒米ご飯、 厚揚げとじゃが芋のカレー煮、 キャベツと厚揚げ味噌汁、 玉ねぎの味噌汁、いりこ	小豆ご飯、 春の切干大根の煮物、 白和え、 園の味噌汁、いりこ
	27	28	29	30	31
屋食	雑穀ご飯、 いりこの南蛮漬け、 納豆和え、 筍と玉ねぎの味噌汁	筍ご飯、 豆腐と青菜の炒め物、 玉ねぎドレッシングサラダ、 ニラの味噌汁、いりこ	中華ご飯、 厚揚げの甘酢餡、 パンパンジーサラダ、 わかめスープ、いりこ	アマランサスご飯、 豆腐とひじきの俵蒸し、 切干大根と青菜の和え物、 キャベツと厚揚げ味噌汁	春のカレーピラフ、 人参ドレッシングサラダ、 春雨スープ、 オレンジゼリー

平均栄養価

エネルギー：416 kcal / たんぱく質：16.0 g / 脂質：13.9 g / カルシウム：290 mg / 鉄分：3.8 g / カリウム：671 mg / 食物繊維：6.8 g / 食塩相当量：1.6 g



鶴来学園は、「オーガニックレストランJAS認証」、「JONA上級レストラン(給食)3つ星」を取得しています。



このマークが書いてある日は、スプーンを持参してください。 食材の仕入れ状況や天候等によりメニューが変更になる場合があります。

もも組には午前のおやつとして『豆乳ドリンク』が提供されます。

