

日	曜	こんだてめい			食品のはたらき						えいようか
		食材等の都合により献立が変わることがあります			おもにエネルギーのもとになる食品 (きいろ)		おもにからだをつくるもとになる食品 (あか)		おもにからだのちようしをどとのえるもとになる食品 (みどり)		
8	木	ごはん	牛乳	まえばし ^{むぎとん} 豚カレー ツナコーンサラダ ヨーグルト	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン しょうが にんにく	661 21.9 19.2 2.5
9	金	ごはん	牛乳	信田煮 ^{しのだに} 千草あえ ^{ちぐさ} 二色雑煮 ^{にしよくぞうに} 鏡びらき	ごはん じゃがいも さとう		とりにく ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん みずな かぼちゃ	もやし コーン だいこん はくさい しいたけ	617 24.1 17.4 2.8
13	火	ココアパン	牛乳	チキンのチーズ焼き ^や ひじきサラダ ABCスープ レモンソーダゼリー 大室小5年生考案献立	パン ゼリー じゃがいも マカロニ	あぶら ドレッシング	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん	キャベツ コーン きゅうり だいこん はくさい	666 26.2 23.7 2.8
14	水	うどん	牛乳	かぼちゃひき肉 ^{にく} フライ キャベツのごまあえ 肉 ^{しる} うどん汁	うどん さとう ばんこ	あぶら ごま	ぶたにく あぶらあげ なると	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	キャベツ もやし だいこん しいたけ えのきたけ ねぎ	656 26.0 23.1 3.8
15	木	ごはん	牛乳	だしまきたまご ^{ぶたにく} 豚肉とごぼうの炒め煮 ^{いたに} けんちん汁 ^{しる}	ごはん さとう さといも	あぶら ごま ごまあぶら	たまご ぶたにく あぶらあげ ちくわ どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たけのこ ごぼう しょうが だいこん こんにやく ねぎ にんにく	575 23.6 16.6 2.4
16	金	ごはん	牛乳	はるまき ^{はるまき} 春巻 キムチあえ ^{はっばうさい} 八宝菜	ごはん かたくりこ はるまきのかわ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく いか なると うずらのたまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	だいこん きゅうり はくさい たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく	615 23.0 21.0 2.0
19	月	ごはん	牛乳	ぶりフライソースかけ キャベツと水菜 ^{みずな} のあさづけ さといものみそ汁 ^{しる}	ごはん さといも パンこ	あぶら	ぶり どうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	みずな にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	633 24.2 20.9 2.1
20	火	メロンパン	牛乳	スパニッシュオムレツ ごぼうサラダ クリームシチュー	パン じゃがいも こめこ	バター	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	ごぼう きゅうり たまねぎ コーン ぶなしめじ	740 23.0 31.1 1.9
21	水	ごはん	牛乳	わかどり ^{わかどり} 若鶏のからあげ(2) のり酢あえ ^す だいこん どうふ ^{だいこん} 大根と豆腐のみそ汁 ^{しる}	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく どうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん	もやし はくさい だいこん ねぎ しょうが	655 27.7 235.4 2.4
22	木	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソースかけ き ^き 切り干し大根とツナのあえもの ^{だいこん} 呉汁 ^{ごじる}	ごはん さとう かたくりこ さといも	ドレッシング	ぶたにく とりにく ツナ だいず みそ どうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん きゅうり もやし ごぼう ねぎ きりぼしだいこん	635 26.0 20.7 2.3
23	金	ラーメン	牛乳	しゅうまい(2) ブロッコリーの中華あえ ^{ちゅうか} 塩 ^{しお} ラーメンスープ 青りんごゼリー ^{あお}	ラーメン かたくりこ ゼリー しゅうまいのかわ	あぶら ドレッシング	ぶたにく とりにく たまご なると	ぎゅうにゅう	ブロッコリー チンゲンサイ にんじん	キャベツ コーン はくさい ねぎ にんにく しょうが	587 25.6 17.6 4.3
26	月	ごはん	牛乳	こんさい ^{こんさい} 根菜つくね くきわかめのきんぴら 豚汁 ^{とんじろ}	ごはん さとう さといも	あぶら ごま	とりにく ぶたにく どうふ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ こんにやく	591 24.3 17.2 2.4
27	火	ごはん	牛乳	さけの塩焼き ^{しおや} 香味づけ ^{こうみ} すいとん 行事食「全国学校給食週間」	ごはん すいとん	あぶら ごま	さけ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう はくさい ねぎ	608 26.2 12.8 3.0
28	水	麦ごはん	ジョア	ハヤシライス コーンサラダ いちごタルト	むぎごはん じゃがいも タルト	あぶら ドレッシング	ぶたにく	ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり コーン にんにく	689 17.3 17.1 2.2
29	木	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 ^に 小松菜のごまあえ ^{こまつな} ふのみそ汁 ^{しる}	ごはん さとう ふ じゃがいも	ごま	さば みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	もやし ねぎ だいこん	567 56.4 15.0 2.3
30	金	デニッシュ	牛乳	チキンナゲット(2) だいこん ^{だいこん} みずな 大根と水菜のサラダ トンノスパゲッティ	パン スパゲッティ	あぶら ドレッシング	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん みずな ピーマン トマト	だいこん きゅうり たまねぎ ぶなしめじ にんにく	672 26.9 27.9 2.7
今月の献立目標 『食べ物の はたらきをしよう』											635
食べものは、口から体の中に入り、体のなかではたらきにより、きいろ・あか・みどりの 3つのグループにわけることができます。3つのグループをまんべんなく食べることが大切です											24.5
献立表を毎日みてね!											20.4
※()の中の数はもりつけ数です											2.6
月平均栄養量											

～行事食「全国学校給食週間」～

ごはん 牛乳 さけの塩焼き
香味づけ すいとん



明治22年の給食



★給食は明治22年の山形県ではじまりました。
当時の給食は、おにぎり、焼き鮭、漬物と質素なものでした。

【今月の前橋産の食材】

ぶたにく こまつな さといも
きゅうり ねぎ チンゲンサイ
キャベツ はくさい だいこん
ほうれんそう お米 など



朝ごはん△食べてますか?

朝ごはんを食べると、頭と体にスイッチ
が入り、シャキッと目がさめます。
毎日かならず食べるようにしましょう♪