

日曜	こんだてめい <small>食材等の都合により献立がかわることがあります</small>				食品のはたらき						えいようか <small>エネルギー (kcal) たまねぎ(17.9) しらす(9.4) えんぶん(9)</small>
					おもにエネルギーの もとになる食品 <small>(きいろ)</small>	おもにからだをつくる もとになる食品 <small>(あか)</small>	おもにからだのちょうどいい もとになる食品 <small>(みどり)</small>				
8 木	ごはん	牛乳	まえばし麦豚カレー 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 千草あえ 二色雑煮	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 ひじきサラダ ABCスープ レモンソーダゼリー	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	かぼちゃひき肉フライ キャベツのごまあえ 肉うどん汁	うどん さとう ぱんこ	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 豚肉とごぼうの炒め煮 けんちん汁	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 とうふ	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 こんにゃく ねぎ ににく	575 23.6 16.6 2.4	
16 金	ごはん	牛乳	春巻 キムチあえ 八宝菜	ごはん かたりこ 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 チングンサイ	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 キャベツと水菜のあさづけ さといものみそ汁	ごはん さといも パンこ	あぶら	ぶり とうふ 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	スペニッシュオムレツ 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	若鶏のからあげ(2) のり酢あえ 大根と豆腐のみそ汁	ごはん かたりこ さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく とうふ 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 切り干し大根とツナのあえもの 焼汁	ごはん さとう かたりこ さといも	ドレッシング	ぶたにく とりにく ツナ だいす みそ とうにゅう	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) プロッコリーの中華あえ 塩ラーメンスープ 青りんごゼリー	ラーメン かたりこ 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	プロッコリー チングンサイ にんじん	キャベツ コーン はくさい ねぎ ににく しょうが	587 25.6 17.6 4.3	
26 月	ごはん	牛乳	根菜つくね くきわかめのきんぴら 豚汁	ごはん さとう さといも	あぶら ごま	とりにく ぶたにく とうふ 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 こんにゃく	591 24.3 17.2 2.4	
27 火	ごはん	牛乳	さけの塩焼き 香味づけ すいとん	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	ジヨア	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 ににく	689 17.3 17.1 2.2	
29 木	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 小松菜のごまあえ ふのみそ汁	ごはん さとう ふじがいも	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) 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ろう』

献立表を毎日みてね!

※()の中の数はもりつけ数です

食べものは、口から体の中に入り、体のなかでのはたらきにより、**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。

月平均栄養量

635
24.5
20.4
2.6

~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



★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、焼き芋、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 チングンサイ
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♪