

| 日 | 曜 | 献立名 | 食品の働き | | | | | | 栄養価 (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 糖分(g) | | |
|--|---|-------|-------------|--|---------------------------------|------------------|-------------------------------|---|---|----------------|----------------------------|
| | | | 主に体の組織をつくる | | 主に体の調子を整える | | 主にエネルギーになる | | | | |
| | | | 1群 たんぱく質 | 2群 無機質 | 3群 カルボン | 4群 ビタミン | 5群 炭水化物 | 6群 脂質 | | | |
| 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 | ぶた肉 ツナ | 牛乳 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 | ごはん じゃがいも | 油 ドレッシング | 810 25.4 21.5 3.0 |
| 9 | 金 | ごはん | 牛乳 | 信田煮 千草あえ 二色雑煮 | とり肉 ぶた肉 油あげ | 牛乳 | ほうれんそう にんじん みずな かばちゃ | もやし コーン だいこん はくさい しいたけ | ごはん じゃがいも さとう | | 742 27.3 17.9 3.0 |
| 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 | ベーコン とり肉 | 牛乳 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 | パン じゃがいも マカロニ ゼリー | 油 ドレッシング | 834 33.0 29.3 3.1 |
| 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 | ぶた肉 油あげ なると | 牛乳 | 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 | うどん さとう ばんこ | 油 ごま | 799 30.9 24.6 4.5 |
| 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 味付小魚 | たまご ぶた肉 油あげ ちくわ とうふ | 牛乳 かたくちわし | 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 | ごはん さとう さといも | 油 ごま ごま油 | 743 32.6 19.2 3.1 |
| 16 | 金 | ごはん | 牛乳 | 春巻 キムチあえ 八宝菜 | ぶた肉 とり肉 いか なると うずらのたまご | 牛乳 | 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 ににく | ごはん かたくりこ はるまきのかわ | 油 ごま油 | 793 27.6 25.5 2.2 |
| 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 | ぶり とうふ 油あげ みそ | 牛乳 | みずな にんじん | キャベツ キュウリ だいこん ねぎ | ごはん さといも パンこ | 油 | 817 30.0 25.5 2.6 |
| 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 | とり肉 たまご | 牛乳 | にんじん パセリ | ごぼう キュウリ たまねぎ コーン ぶなしめじ | パン じゃがいも こめこ | バター | 880 27.0 36.7 2.2 |
| 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 | とり肉 とうふ みそ 油あげ | 牛乳 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 | ごはん かたくりこ さとう | 油 ごま油 | 835 34.0 31.1 3.1 |
| 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 吳汁 | ぶた肉 とり肉 ツナ 大豆 みそ 豆乳 | 牛乳 | にんじん こまつな | だいこん きゅうり もやし ごぼう ねぎ きりばし | ごはん さとう かたくりこ さといも | ドレッシング | 805 31.7 24.7 3.0 |
| 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 塩ラーメンスープ 青りんごゼリー | ぶた肉 とり肉 たまご なると | 牛乳 | 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 ににく シュウマイ | ラーメン かたくりこ ゼリー しゅうまいのかわ | 油 ドレッシング | 775 33.5 21.5 5.5 |
| 26 | 月 | ごはん | 牛乳 | 根菜つくね くきわかめのきんぴら 豚汁 | とり肉 ぶた肉 とうふ みそ | 牛乳 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 | ごはん さとう さといも | 油 ごま | 735 28.8 19.1 2.9 |
| 27 | 火 | ごはん | 牛乳 | さけの塩焼き 香味づけ すいとん | さけ ぶた肉 | 牛乳 | にんじん | キャベツ キュウリ だいこん ごぼう はくさい ねぎ | ごはん すいとん | 油 ごま | 757 31.6 14.0 3.5 |
| 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 | ぶた肉 | 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 キュウリ コーン ににく | むぎごはん じゃがいも タルト | 油 ドレッシング | 849 20.7 19.6 2.4 |
| 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 | さば みそ 油あげ | 牛乳 わかめ | こまつな にんじん | もやし ねぎ だいこん | ごはん さとう ふ じゃがいも | ごま | 726 32.9 17.3 2.9 |
| 30 | 金 | デニッシュ | 牛乳 | チキンナゲット(3) 大根と水菜のサラダ トンノスパゲッティ | とり肉 ツナ | 牛乳 | 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 | パン スパゲッティ | 油 ドレッシング | 836 32.9 35.2 2.7 |
| 今月の献立目標『食べ物のはたらきをしよう』 | | | | | | | | 献立表を毎日みてね! | ※()の中の数はもりつけ数です | | 月平均栄養量 |
| 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。 | | | | | | | | | 796 30.0 23.9 2.5 | | |

~行事食「全国学校給食週間」~

ごはん 牛乳 さけの塩焼き

★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♪