

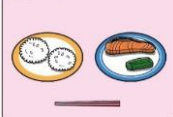
日	曜	献立名		食 品 の 働 き						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	
				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
				1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質		
食材等の都合により献立が変わることがあります											
8	木	ごはん	牛乳 まえばし麦豚カレー ツナコーンサラダ ヨーグルト	ぶた肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン しょうが にんにく	ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	810 25.4 21.5 3.0	
9	金	ごはん	牛乳 信田煮 千草あえ 二色雑煮 鏡びらき	とり肉 ぶた肉 油あげ	牛乳	ほうれんそう にんじん みずな かぼちゃ	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 大室小5年生考案献立	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 かたくちいわし	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 にんにく	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 にんにく	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 きゅうり 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 きゅうり 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 呉汁	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 きりぼしだいこん	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 にんにく しょうが	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 行事食「全国学校給食週間」	さけ ぶた肉	牛乳	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	ごはん すいとん	油 ごま	757 31.6 14.0 3.5	
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	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 きゅうり コーン にんにく	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 にんにく	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 『食べ物のほたらきをしよう』										796 30.0 23.9 2.5	
食べものは、口から体の中に入り、体のなかでのほたらきにより、きいろ・あか・みどりの											
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											

## ～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、シャキッと目さめします。  
毎日かならず食べるようにしましょう♪