

日	曜日	こんだてめい			あか	みどり	きいろ	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ	えんぶん				
		しゅしよく	のみもの	しゅさい・ふくさい・デザート								ちやにくをつくる	からだのちょうしをととのえる		ねつやちからになる
													いろいろこいやさい	そのたのやさい・くだもの	
8	火	ごはん	ぎゅうにゅう	まーぼー豆腐 麻婆豆腐 さんしよく 三色ナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あぶらあげ	にんじん ピーマン チンゲンサイ	ねぎ しょうが にんにく もやし ほししいたけ	ごはん さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	589	26.7	21.3	2.0			
9	水	せれ 背割りパン	ぎゅうにゅう	やき 焼そば ツナサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう ツナ	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ ほししいたけ きゅうり	コッペパン ちゅうかめん あぶら さとう マヨネーズ	545	22.4	23.4	2.5			
10	木	わかめごはん	ぎゅうにゅう	なまあげ 生揚げのそぼろ煮 ひじきサラダ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく ひじき サラダチーズ	にんじん えだまめ	たまねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり レモン	ごはん さとう かたくりこ オリーブオイル	595	25.3	22.8	3.0			
11	金	ぶたどん 豚丼	ぎゅうにゅう	めかぶのサラダ	ぶたにく なると ぎゅうにゅう めかぶ ツナ	えだまめ	しょうが しらたき キャベツ たまねぎ きゅうり	ごはん さとう ごまあぶら	587	25.9	19.8	2.8			
14	月	きなこあ 黄粉揚げパン	ぎゅうにゅう	ワントンスープ フレンチサラダ	きなこ ぎゅうにゅう なると	にんじん アカピーマン	もやし しょうが キャベツ たまねぎ きゅうり	ツイストパン あぶら さとう ワントン オリーブオイル	590	23.2	22.7	2.0			
★1ねんせい きゅうしょくかいし															
15	火	むぎ 麦ごはん	ぎゅうにゅう	チキンカレー 手づくりプリン	ぎゅうにゅう とりにく クリーム プリン	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	むぎ ごはん じゃがいも あぶら	648	20.9	23.1	2.5			
16	水	スパゲッティ ナポリタン ライ麦パン	ぎゅうにゅう	ごまマヨネーズあえ	ぶたにく ハム ぎゅうにゅう かまぼこ	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	スパゲッティ らいむぎパン オリーブオイル あぶら さとう ごま	602	23.7	22.2	2.5			
17	木	ごはん	ぎゅうにゅう	にく 肉じゃが かみかみあえ ふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ さきいか	にんじん えだまめ	たまねぎ しらたき だいこん きゅうり	ごはん さとう じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら	597	27.3	17.8	2.2			
18	金	とりめし(むぎい 麦入り)	ぎゅうにゅう	けんちん汁 こまつな 小松菜サラダ	とりにく ぎゅうにゅう ちくわ とうふ あぶらあげ ツナ	にんじん こまつな	しょうが だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ きゅうり キャベツ レモン	むぎ ごはん さとう さといも ごまあぶら オリーブオイル	581	23.5	18.8	2.8			
21	月	い 食パン スライスチーズ	ぎゅうにゅう	ミートボールのトマトソース煮 コーンサラダ	スライスチーズ ぎゅうにゅう ミートボール	にんじん グリーンピース	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	しょくパン マカロニ あぶら さとう わふうごまドレッシング	571	25.3	20.4	2.7			
★入学・進学お祝いメニュー															
22	火	せきはん お赤飯 ごま塩	ぎゅうにゅう	とんじろ 豚汁 あつや 厚焼き卵 こま 胡麻和え いわ お祝いプチゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	にんじん チンゲンサイ	だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく もやし	せきはん あぶら じゃがいも ごま さとう	606	25.7	19.8	3.0			
23	水	コッペパン いちごジャム	ぎゅうにゅう	やさい 野菜のクリーム煮 に マカロニサラダ	ぎゅうにゅう とりにく シチュー ベシャメルソース	にんじん チンゲンサイ	いちごジャム たまねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも あぶら マカロニ	588	23.2	22.0	2.3			
24	木	ごはん	ぎゅうにゅう	さんまの蒲焼き えのきと油揚げの味噌汁 みそしる おかかあえ	ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ	チンゲンサイ にんじん	えのきたけ キャベツ もやし ねぎ	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	631	25.4	26.0	2.3			
25	金	はつがげんまい 発芽玄米入りごはん	ジョア	ハヤシライス はるさめ 春雨サラダ	ジョア(ブレン) ぶたにく クリーム ぎゅうにゅう デミグラスソース	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	はつがげんまい ごはん あぶら じゃがいも ごま はるさめ さとう	599	18.4	13.5	2.2			
28	月	パンズパン	ぎゅうにゅう	ポトフ チーズサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー いんげんまめ サラダチーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ ほんしめじ きゅうり	パンズパン じゃがいも オリーブオイル さとう	623	22.4	26.6	2.5			
29	火	しょうわ 昭和の日													
30	水	きつねうどん (パックうどん) あずきロール	ぎゅうにゅう	こうみづ 香味漬け	とりにく なると あぶらあげ ぎゅうにゅう こんぶ ササミフレーク	にんじん にら	たまねぎ ぶなしめじ きゅうり しょうが キャベツ	パックめん あずきロール	611	20.9	11.3	5.0			

※食材料購入の都合により、献立内容に多少の変更が生ずる場合もあります。
※4月分の給食費の引落日は、5月分と合算した2ヶ月分の引き落としになります。
引落とし日は、**5月26日(月)**になります。口座の確認をお願いします。

地場産食材 太字はJA碓氷安中 太字は安中総合学園高校
♪♪秋間小ホームページ、給食室のページもぜひご覧下さい♪♪

(月平均) 598 23.8 20.7 2.6
(基準値) 650 27.5 18.5 2.0

じゅう がく しん きゅう
入学・進級おめでとう

ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思います。1年間よろしくお願い致します。

給食調理員を紹介します
🌸 調理員 岩崎 信子 津久井 映子
🌸 栄養士 白石 里恵

