



きゅうしょくよていこんだてひょう



～今月の給食目標：給食の準備・後片付けをしっかりとしよう～

令和5年度

安中市立安中小学校(給食回数15回)

日	曜日	主食	のみ もの	主菜・副菜・デザート	きいろ		あか		みどり		1人分 [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]
					ちからになる	ちやにくになる	からだのちょうしをととのえる							
							色のこいやさい	そのほかのやさしい・くだもの						
10	月	ツイストパン		クリームシチュー いかくんサラダ	ツイストパン じゃがいも サラダあぶら さんおんとう	ぎゅうにゅう とりこ ベーコン いか	にんじん	たまねぎ コーン だいこん きゅうり セロリ			604	24.7	22.6	2.4
11	火	ごはん		さばのみそ煮 いそ和え 田舎汁	ごはん ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さば のり とうふ みそ	こまつな にんじん	もやし こんにゃく キャベツ だいこん ごぼう ねぎ			627	25.9	20.6	2.3
12	水	きなこあげパン		ワントンスープ ツナサラダ	コッペパン サラダあぶら さんおんとう ワントン	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく なると ツナ	にんじん	キャベツ ねぎ きゅうり たまねぎ レモンかじゅう			638	27.4	23.5	2.6
13	木	ごはん		肉じゃが 小松菜のごま和え ふりかけ	ごはん じゃがいも さんおんとう サラダあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なると なまあげ みそ	にんじん こまつな	たまねぎ しらたき えだまめ もやし キャベツ			626	24.9	18.3	1.9
14	金	ごはん		豚丼(具) ひじきのピリッと漬 け 清見オレンジ	ごはん さんおんとう ラー油 ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ひじき サラダチキン	にんじん	しょうが オレンジ たまねぎ しらたき きゅうり キャベツ			626	27.1	18.0	2.4
1年生給食開始														
17	月	ロールパン		ミートボールのトマトソース煮 小松菜サラダ お祝いデザート(クレープ)	ロールパン マカロニ さんおんとう サラダあぶら クレープ	ぎゅうにゅう ミートボール ツナ	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり キャベツ レモンかじゅう			725	25.0	28.8	2.2
入学おめでとう献立														
18	火	お赤飯		さわらの竜田揚げ きゅうりサラダ みそ汁	おせきはん サラダあぶら じゃがいも さんおんとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ツナ さわら わかめ きゅうり とうふ みそ		たまねぎ きゅうり キャベツ			635	26.7	21.2	3.7
19	水	背割りのパン 焼きそば		フルーツのヨーグルト和え	コッペパン ちゅうかめん サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし もも みかん パイナップル			589	24.1	16.7	2.4
20	木	わかめごはん		大根と鶏肉のうま煮 ほうれん草玉子巻き お浸し	ごはん じゃがいも さんおんとう ごま	ぎゅうにゅう わかめ とりこ さつまあげ たまご	にんじん ほうれんそう こまつな	だいこん こんにゃく キャベツ もやし			603	28.5	13.9	3.5
21	金	ポークカレー (発芽玄米ごはん)		海藻サラダ	はつがげんまいごはん じゃがいも サラダあぶら さんおんとう	ジョア ぶたにく 生クリーム ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	レモンかじゅう		628	21.1	12.7	2.3
24	月	パンズパン スパゲッティナポリタン		シーザーサラダ	パンズパン スパゲッティ オリーブオイル サラダあぶら クルトン ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ツナ	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり			666	24.6	23.9	2.1
25	火	ごはん		チキンカツ からし和え えのきと油揚げのみそ汁	ごはん サラダあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう チキンカツ あぶらあげ みそ	チンゲンサイ	えのきだけ ねぎ キャベツ もやし			647	25.9	21.6	2.5
26	水	五目うどん (パック麺)		コーンサラダ 焼きドーナツ	ゆでめん やきドーナツ サラダあぶら さんおんとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりこ	にんじん こまつな	ねぎ ほししいたけ えのきだけ キャベツ きゅうり	たまねぎ コーン		561	20.8	18.9	4.4
27	木	麦ごはん		カルピススープ 三色ナムル	むぎごはん ごまあぶら さんおんとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ	にんじん チンゲンサイ	はくさいキムチ ほししいたけ だいこん もやし ねぎ しょうが にんにく			628	22.0	22.7	2.8
28	金	とりめし		ごぼうサラダ 豚汁	ごはん さんおんとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりこ ぶたにく ぶたにく とうふ みそ	にんじん	しょうが ごぼう キャベツ きゅうり だいこん	ねぎ こんにゃく		637	25.0	21.8	2.6

※材料の都合により献立を変更することがあります。

今月の地場産物(太字) 安中米



～給食室のメンバー紹介～

☆調理員(シダックス大新東)

〇〇 〇〇
〇〇 〇〇〇
〇〇 〇〇〇
〇〇 〇〇
〇〇 〇〇〇
〇〇 〇〇
〇〇 〇〇
〇〇 〇〇



☆栄養士: 〇〇〇〇〇

1年間よろしくお願いします!
おいしい給食を届けられる
ように、給食室みんなで
頑張ります!



平均値	629	24.9	20.3	2.7
目標値	650	27.5	18.5	2.0

4月分の給食費の引き落としは、5月分と合わせて
5月25日(木)に引き落としになります。
口座の確認をお願いします。

安中小学校みなさん、ご入学・ご進級おめでとうございます!
2年生～5年生は4月10日(月)から、1年生は4月17日
(月)から給食が始まります。
毎日はし・スプーンセット、ランチョンマット、エプロン、
三角巾を持ってきました。
給食当番以外もエプロン・三角巾を着用します。
みんなで協力して準備をしましょう。

