



～今月の給食目標：朝ごはんをしっかり食べよう～

令和5年度

安中市立安中中小学校(給食回数20回)

日	曜日	主食	のりもの	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	ちやくなる	からだのちようしをとのえる							
							色のこいやさい	そのほかのやさい・くだもの						
1	月	ロールパン		にんじんのポタージュ 大豆とチキンのサラダ	ロールパン さんおんとう ごまあぶら	きゅうにゅう 生クリーム だいず サラダチキン	にんじん パセリ	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり			620	22.1	25.5	1.9
2	火	夏ごはん		麻婆豆腐 三色ナムル	おむごはん さんおんとう かたくり サラダあぶら ごまあぶら ごま	きゅうにゅう 豆腐 ふたにく みそ あぶらあげ	にんじん ピーマン チンゲンサイ	ねぎ もやし しょうが にんにく ピーマン たけのこ ほししいたけ			658	28.4	21.8	2.3
8	月	背割りパン カレー焼そば		海藻サラダ ブチたい焼き	コッパン ちゅうかめん サラダあぶら さんおんとう だいやく	きゅうにゅう 豆腐 ふたにく ハム かいそう	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり レモンかじゅう			607	25.7	17.3	3.4
9	火	ごはん		ホイコーロー ポークシュウマイ イカと野菜の中華和え	ごはん さんおんとう ごまあぶら ごま	きゅうにゅう 豆腐 ふたにく みそ シュウマイ いか	にんじん	しょうが にんにく ねぎ キャベツ たまねぎ	きゅうり もやし		630	25.0	18.5	2.9
10	水	ココアあげパン		ポトフ マカロニサラダ	コッパン サラダあぶら ココア グラニューとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	きゅうにゅう 豆腐 ふたにく ソーセージ	にんじん	たまねぎ キャベツ ほんしめじ きゅうり			670	22.5	28.7	2.9
11	木	ごはん		ハンバーグのおろしソース 鉄骨サラダ じゃがいものみそ汁	ごはん さんおんとう ごま ごまあぶら じゃがいも	きゅうにゅう ハンバーグ チーズ わかめ とうふ みそ	ごまつな にんじん	だいこんおろし たまねぎ にんにく きりほしだいこん ねぎ			634	26.6	21.1	2.8
12	金	ごはん	遠足メニュー	豚肉のみそかけ 漬漬け 遠足汁	ごはん さんおんとう かぼちゃ ごまあぶら	きゅうにゅう 豆腐 ふたにく みそ あぶらあげ		なす しいたけ ねぎ キャベツ だいこん	きゅうり		627	27.6	22.0	2.5
15	月	背割りパン		スラッピーショー カラフルサラダ ABCマカロニスープ	コッパン パン粉 バター さんおんとう サラダあぶら じゃがいも	きゅうにゅう 豆腐 ふたにく ベーコン	あかピーマン にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン			620	27.1	22.7	3.3
16	火	ごはん		さばのみそ煮 即席漬 大根のみそ汁	ごはん	きゅうにゅう さば こんぶ あぶらあげ みそ	にんじん	きゅうり キャベツ だいこん ねぎ			599	24.0	20.1	2.5
17	水	味噌ラーメン マラーカオ		小松菜のナムル	ちゅうかめん マラーカオ サラダあぶら さんおんとう ごまあぶら ごま	きゅうにゅう 豆腐 ふたにく わかめ なると	にんじん にら ごまつな	ねぎ もやし コーン キャベツ			577	23.3	19.7	3.0
18	木	ごはん		鶏つくね ぶりかけ 蓮わかめサラダ 豚汁	ごはん さんおんとう ごまあぶら じゃがいも サラダあぶら	きゅうにゅう 豆腐 ふたにく とりつくね きわかめ いづ みそ	とうふ	きゅうり キャベツ だいこん ごぼう ねぎ	こんにゃく		617	24.8	19.6	3.3
19	金	チキンカレー (発芽玄米ごはん)		小魚サラダ	はつがげんまいごはん じゃがいも サラダあぶら ごまあぶら	きゅうにゅう 豆腐 とり 生クリーム ちりめんじゃこ	にんじん ごまつな	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ コーン			647	23.1	17.9	2.2
22	月	黒パン		鶏のからあげ フレンチサラダ コンソメスープ	くるパン かたくり サラダあぶら じゃがいも さんおんとう	きゅうにゅう 豆腐 とり ベーコン	にんじん パセリ あかピーマン	しょうが にんにく たまねぎ コーン あかピーマン きゅうり			663	27.6	26.2	2.8
23	火	わかめごはん		じゃがいものそぼろ煮 小松菜のごま和え	ごはん じゃがいも さんおんとう かたくり ごま すりごま	きゅうにゅう わかめ ふたにく さつまあげ みそ	にんじん ごまつな	えだまめ ほししいたけ もやし キャベツ			619	25.3	15.5	3.2
24	水	あんパン きのこスパゲッティ		大根サラダ	あんパン スパゲッティ オリブオイル サラダあぶら バター さんおんとう	きゅうにゅう 豆腐 コン ツナ	にんじん	たまねぎ にんにく えのき ほうろく きゅうり マッシュルーム			597	21.2	23.2	2.1
25	木	ごはん		豚キムチ丼(具) 春雨サラダ ヨーグルト	ごはん ごまあぶら さんおんとう かたくり ごま はるさめ ごま	しょうが ふたにく みそ ヨーグルト	にら にんじん	しょうが にんにく ねぎ もやし キャベツ	はくさいキムチ きゅうり		622	26.3	8.8	2.5
26	金	こぎつねごはん		ごまマヨネーズ和え けんちん汁	ごはん さんおんとう サラダあぶら ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら じゃがいも	きゅうにゅう 豆腐 とり あぶらあげ かまぼこ ちくわ とうふ	にんじん ごまつな	キャベツ こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ			595	23.4	22.7	2.8
29	月	ソフトフランスパン		パンネのクリーム煮 ツナサラダ いちごジャム	ソフトフランスパン パンネ バター さんおんとう いちごジャム	きゅうにゅう 豆腐 とり ベーコン 生クリーム ツナ	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ レモンかじゅう			674	29.3	22.6	2.9
30	火	ごはん		アジフライ おかか和え えのきと豆腐のみそ汁	ごはん サラダあぶら じゃがいも	きゅうにゅう アジ とうふ みそ	チンゲンサイ にんじん	キャベツ もやし えのき たまねぎ			629	25.4	17.9	2.6
31	水	食パン		ポークピーズ グリーンサラダ スライスチーズ	しょくパン じゃがいも さんおんとう サラダあぶら	きゅうにゅう 豆腐 ふたにく ウィンナー だいず チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく しょうが えだまめ きゅうり	キャベツ		682	33.3	28.0	2.7

※材料の都合により献立を変更することがあります。

☆とおあしメニュー

5月12日(金)は、安政遠足マラソンにちなんで献立です。
遠足の歴史は古く、江戸時代に当時の安中藩主「板倉勝明」
が藩士の鍛錬のために碓氷峠で競争させたのがはじまりで
「日本のマラソンの発祥」と言われています。



今月の地産産物(太字)

安中米
玉ねぎ (JA)



手を洗ったあとは
ハンカチで手をふきま
しょう!



5月分の給食書の引き落としは、4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。

平均値	629	25.6	21.0	2.7
目標値	650	27.5	18.5	2.0