




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6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人あたり [kcal]	たんぱく質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]
					ねつやちからになる	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						
9	火	ごはん		豚どん(真) ひじきのピリッと漬け	ごはん さんおんとう ラー油 ごまあぶら ごま	きゅうにゅう ぶたにく なると ひじき とりにく	にんじん	しょうが たまねぎ しらたき きゅうり キャベツ	593	24.9	17.1	2.2		
10	水	きなこあげパン		ワンタンスープ ツナサラダ	コッペパン サラダあぶら さんおんとう ワンタンメン	きゅうにゅう きなこ ぶたにく なると ツナ	にんじん にら	キャベツ レモンかじゅう ねぎ もやし きゅうり たまねぎ	607	24.8	23.1	2.5		
11	木	ごはん		こがね煮 くわわかめサラダ ぶりかけ(おかか)	ごはん じゃがいも くるざとう さんおんとう ごまあぶら	きゅうにゅう ぶたにく なまあげ くわわかめ ツナ みそ	にんじん	たまねぎ こんにゃく だけのご きゅうり キャベツ	595	23.4	17.8	2.3		
12	金	ごはん		豚肉のみそかけ かみかみ和え みそ汁	ごはん さんおんとう ごま ごまあぶら	きゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく あぶらあげ	にんじん	きりほしだいこん きゅうり キャベツ ねぎ	600	27.1	18.6	2.2		
15	月	ミルクパン		ミートボールのトマトソース煮 小松菜サラダ	ミルクパン マカロニ さんおんとう サラダあぶら	きゅうにゅう とりにく ぶたにく 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	622	24.1	19.9	2.4		
1年生給食開始														
16	火	ポークカレー (麦ごはん)		海藻サラダ お祝いデザート	おぎごはん じゃがいも サラダあぶら さんおんとう クレープ	きゅうにゅう ぶたにく 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	689	21.8	23.8	2.7		
17	水	せわりパン 焼きそば		ごぼうサラダ	コッペパン ちゅうかめん サラダあぶら ノンエッグマヨネーズ	きゅうにゅう ぶたにく	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし ごぼう きゅうり	603	23.5	21.5	2.8		
入学おめでとう献立														
18	木	お赤飯		さわらの西京揚げ そくせき漬け とん汁	おせさはん ごま サラダあぶら じゃがいも	ジョア さわら ぶたにく とうふ みそ	にんじん	きゅうり キャベツ しょうが だいこん ごぼう	597	26.4	13.2	2.6		
19	金	ごはん		ホイコーロー はるさめサラダ	ごはん さんおんとう ごまあぶら はるさめ ごま	きゅうにゅう ぶたにく みそ	にんじん	しょうが にんにく ねぎ キャベツ たまねぎ	560	20.3	14.2	2.2		
22	月	コッペパン		クリームシチュー いかくんサラダ	コッペパン じゃがいも サラダあぶら さんおんとう	きゅうにゅう とりにく いか	にんじん	たまねぎ コーン だいこん きゅうり セロリ	564	24.5	18.7	2.2		
23	火	ごはん		ハンバーグ・デミグラスソース フレンチサラダ コンソメスープ	ごはん さんおんとう サラダあぶら じゃがいも	きゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	あかピーマン にんじん パセリ	きゅうり キャベツ たまねぎ コーン	641	23.1	20.4	2.5		
24	水	五目うどん (パックめん) 焼きドーナツ		ごまマヨネーズ和え	ゆでめん やきドーナツ ノンエッグマヨネーズ さんおんとう ごま	きゅうにゅう とりにく かまぼこ	にんじん こまつな	ねぎ ほししいたけ えのきたけ キャベツ コーン	583	22.3	20.0	4.7		
25	木	わかめごはん		大根と鶏肉のうま煮 五目玉子焼き おひたし	ごはん じゃがいも さんおんとう ごま	きゅうにゅう わかめ とりにく なまあげ たまご	にんじん こまつな	だいこん こんにゃく キャベツ もやし	603	27.8	14.8	3.2		
26	金	ハヤシライス (ごはん)		小魚サラダ	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 ぶたにく とうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが にんにく えだまめ キャベツ	634	22.4	20.5	2.3		
30	火	ごはん		カルピススープ 三色ナムル	ごはん ごまあぶら さんおんとう ごまあぶら	きゅうにゅう ぶたにく たまご みそ	にんじん にら チンゲンサイ	はくさいキムチ だいこん ねぎ しょうが にんにく	602	21.7	22.5	2.9		
※材料の都合により献立を変更することがあります。										平均値	606	23.9	19.1	2.6
<p>今月の地場産物(太字)</p> <p>安中米 JA: きゅうり、長ねぎ</p> 										目標値	650	27.5	18.5	2.0

安中小学校のみなさん、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9日(火)から、1年生は4月16日(火)から
給食が始まります。
毎日はいし・スプーンセット、ランチョンマット、エプロン、三角巾
を持ってきましょう。
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。

給食室全員で力を合わせて
おいしい給食を作りましょう！
たくさん食べてね☆

4月分の給食費の引き落としは、5月分と合わせて
5月27日(月)に引き落としになります。
口座の確認をお願いします。

