

日	曜日	献立名	筋肉、骨や歯をつくる		体の調子を整える			エネルギーとなる		1人あたり (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
			1群 魚肉卵豆、 大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂					
8	金	ごはん	豚肉 ツナ	発酵乳 昆布	にんじん	たまねぎ しらたき きゅうり キャベツ	ごはん 砂糖	油	718	27.8	20.3	2.8	
11	月	丸切りパン	ベーコン 大豆 豚肉 鶏肉	発酵乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ きゅうり セロリ キャベツ	パン 砂糖	油 ドレッシング	687	30.9	20.7	4.2	
12	火	麦ごはん	豚肉	発酵乳 ヨーグルト チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ みかん もも パイン 洋梨 りんご	麦ごはん じゃがいも	油	788	24.9	17.0	2.2	
13	水	ココア 揚げパン	豚肉 ツナ	発酵乳	にんじん	はくさい ねぎ きゅうり キャベツ もやし	パン 砂糖 ワントン ココア	油	733	28.0	19.0	3.1	
入学・進級おめでとうメニュー													
14	木	ちらし寿司	えび 卵 鶏肉 油揚げ	発酵乳	にんじん みつば ほうれん草 いんげん	干しいたけ もやし たけのこ ごぼう	ごはん 砂糖 白玉もち	油	702	36.5	13.6	3.8	
15	金	ごはん	豆腐 豚肉 鶏肉	発酵乳	にんじん ピーマン	ねぎ しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ きゅうり 切り干しだいこん	ごはん 砂糖 片栗粉	油	717	34.1	16.1	3.1	
18	月	ピストレパン	ベーコン 鶏肉 ツナ	発酵乳 生クリーム	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン ペンネ 砂糖	油	789	30.8	28.8	3.4	
19	火	ごはん	豚肉 あつあげ さば	発酵乳 のり	にんじん 羽がツイ	たまねぎ しらたき もやし キャベツ	ごはん 砂糖 じゃがいも	油	840	37.4	23.7	3.0	
20	水	パッラーメン	豚肉 鶏肉 なると	発酵乳	にんじん にら	ねぎ もやし コーン ごぼう キャベツ きゅうり しらたき	パン 砂糖 中華めん	油 ドレッシング	753	27.5	24.3	4.0	
21	木	わかめごはん	豆腐 豚肉 油揚げ	発酵乳 わかめ	にんじん 羽がツイ	だいこん ねぎ キャベツ もやし	ごはん 砂糖	油	699	30.5	17.5	3.9	
22	金	ごはん	鶏肉 豚肉 かつおぶし	発酵乳	にんじん	ごぼう こんにゃく こんにゃく たけのこ しいたけ だいこん きゅうり うめ	ごはん じゃがいも 砂糖	油	674	32.8	12.9	2.3	
25	月	食パン チョコクリーム	鶏肉 豚肉 ウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり	パン じゃがいも クルトン	油 ドレッシング チョコ	811	32.5	37.1	3.8	
26	火	ごはん	豚肉 大豆 厚揚げ 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう こんにゃく 枝豆 きゅうり キャベツ オレンジ	ごはん 砂糖 じゃがいも	油 アーモンド	718	28.5	21.8	2.0	
27	水	黒パン	ベーコン いか えび	牛乳 海草	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり	パン 砂糖 スパゲティ	油	805	29.0	29.4	3.4	
28	木	ごはん	豚肉 あじ さつまあげ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう こんにゃく もやし	ごはん 砂糖	油 ごま	739	26.4	22.5	2.2	
									月平均	745	30.5	21.6	3.1

※ 食材料購入の都合により献立内容に多少の変更が生じる場合もあります。ご了承ください。

※太字は、地場産物(安中市内産)の食材です。

《お知らせ》

牛乳保冷庫の部品交換のため、しばらくの間牛乳ではなく、納品時間を調整してもらえ発酵乳をだすことになりました(栄養価の確保の意味もあります)。場合によっては予定より長くなることや早く牛乳に戻ること、常温保存可のお茶になることがあります。ご心配おかけしますが、どうぞよろしくお願い致します。

食べ物の命をいただいています

わたしたちが食べている食べ物は、どれも生き物の命をいただいているものばかりです。また、生産者や料理をつくってくれた人たちなど、さまざまな人びとの手を経ることで、毎日の食卓に並んでいます。食事をする時には、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。そして、苦手な食べ物がある場合には一口でも挑戦して、できるだけ食べるように努力をしてみましょう。



《給食室職員紹介》

☆調理員
和田 宏枝 太田 知夏 黒田 智恵美
今井 麻由佳 鷹野 晴美 須藤 真美
内田 里美 富岡 直美

☆栄養士
堀口 圭子

よろしくお願い致します。

