

日	曜日	こんだてめい	食品のはたらき			1人 [kcal]	たん ぱく 質[g]	脂質 [g]	塩分 [g]	
			血や肉を つくるもの あか	力や体温と なるもの きいろ	体の調子をよくするもの みどり					
		たんごの節句メニュー								
6	木	たけのこごはん	すましじる かつおのとさに ごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ はんぺん とうふ かつお	こめ さとう サラダゆ ごま	たけのこ にんじん みつば ほ しいいたけ こまつな もやし	618	32.8	14.8	4.0
7	金	むぎごはん	チキンカレー コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	こね むぎ じゃがいも サラダゆ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり コーン	641	20.2	19.0	2.3
10	月	パーカーハウス	コンソメスープ てりやきチキンパーティー ポイルキャベツ ヨーグルト(りんご)	ぎゅうにゅう ベーコン チキンパティ ヨーグルト	パン じゃがいも	にんじん たまねぎ パセリ コーン きゃべつ	669	27.8	22.5	3.5
11	火	ごはん	みそじる たらのパネ けーソースかけ ごまマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ たら かまぼこ	こめ サラダゆ さとう ごま	だいこん ねぎ しょうが にんにく こまつな きゃべつ コーン	648	27.3	23.8	2.5
12	水	ロールパン	コールスローサラダ トンノスパゲッティ	ぎゅうにゅう ツナ こなチーズ	パン スパゲッティ おりーぶゆ	きゃべつ きゅうり コーン に んにく たまねぎ ほう マッシュルーム トマト	608	20.9	22.3	1.9
13	木	カレーピラフ	とりにくとマッシュルーム のドリアふう いかくんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム いかくんせい	カレーピラフ バター さとう オリーブゆ	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム だいこん にんじん きゅうり セロリー	652	24.5	23.3	2.3
14	金	ごはん	マーボーじゃがいも かんこくふうのりサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきのり	こめ じゃがいも さらだゆ ごまあぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん ピーマン ねぎ えだまめ にんにく しょ うが きゃべつ きゅうり	608	18.4	18.0	1.9
17	月	パンズパン	ラビオリスープ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン	パン ラビオリ ごまあぶら	にんじん きゃべつ たまねぎ ごぼう だいこん きゅうり つ きこん	620	19.5	26.5	2.5
18	火	わかめごはん	なまあげのそぼろに かみかみあえ みしょうかん	わかめ ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく サラダチキン	こめ さとう しょうゆ かたくりこ サラダゆ ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ さやいんげん ほしいいたけ き りほしいだこん きゅうり み しょうかん	627	27.1	21.1	2.4
19	水	ジャージャーめん (パックめん)	かいそうサラダ マーラーカオ	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう	ちゅうかめん サラダゆ さとう ごまあぶら マーラーカオ	ねぎ ほしいいたけ しょうが にんにく きゃべつ きゅうり にんじん	670	26.9	23.1	3.3
20	木	ごはん	とりからあげの マーレードソースあえ からしあえ わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	こめ かたくりこ サラダゆ ごま ごまあぶら	しょうが かつお マーレード にんじん もやし ねぎ ほしいいたけ ちんげんさい きゃべつ	627	22.2	20.3	2.6
21	金	ごはん	ハヤシライス ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だししんにゅう ツナ	こめ じゃがいも サラダゆ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きゅうり きゃべつ れもんかじゅう	647	22.6	20.7	2.2
24	月	せわりパン	カレーやきそば フルーツのクリームあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム なまクリーム クリームチーズ	パン ちゅうかめん サラダゆ	たまねぎ にんじん ピーマン もやし きゃべつ みかん パイン もも	687	23.8	25.6	2.3
25	火	ぶたキムチどん	エビシューマイ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく エビシューマイ	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ ごま	しょうが にんにく ねぎ にら にんじん もやし キムチ きゃべつ きゅうり	627	22.7	18.9	2.4
26	水	まっちゃんこ あげパン	ポトフ てっこつサラダ	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく ウィナー チーズ	パン サラダゆ じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ きゃべつ さやいんげん しめじ こまつな きりほしいだこん	651	25.5	28.3	2.9
27	木	ごはん	にくじゃが ひじきのピリッとづけ のりふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ひじき サラダチキン ふりかけ	こめ じゃがいも さとう サラダゆ ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん きゅうり きゃべつ	647	26.5	18.8	2.2
		とおしメニュー								
28	金	ごはん	とおしじる ぶたにくのごまがらめ おひたし 峠の力餅	ジョア(プレーン) あぶらあげ ぶたにく	こめ ごまあぶら さとう ごま あんこ もち	かぼちゃ ほう なたましいたけ ねぎ おくら ちんげんさい きゃべつ にんじん もやし	661	27.0	15.6	2.3
31	月	くろパン	ミートボールの トマトソースに アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう ミートボール こなチーズ	パン マカロニ さとう サラダゆ アーモンド オリーブゆ	にんじん たまねぎ ズッキーニ きゃべつ きゅうり	659	23.8	23.7	1.9
						期間平均	643	24.4	21.5	2.5
						基準値	650	27.5	18.5	2.0

まいつき にち ひ こころ からだ  
毎月19日は「いただきますの日」ゆたかな心と体をはぐくみます

※ 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。

※ 5月の給食費の引き落としは 5月 25日(火)です。

4. 5月の2ヶ月分が 引き落としとなります。余裕をもってご入金をお願い致します。

本字 は安中市内で  
栽培された食材です。



ランチセットは まいにち



とおしメニュー

毎年5月に開催される『安政遠足 侍マラソン』を応援するために、安中研究会と安中市学校栄養士会が考えたメニューです。前回から『峠の力餅』もくわりました。

今年は5月30日(日)に開催予定です♪

○力餅は安政2年(1885年)、安中藩主が藩士をきたえるために7里ほどの長い距離(29.17km)を競走させ、その後藩士たちをねぎらって振る舞われたといわれています。現在は安中市の名物となっています。

※『とおしじる』は、使われている材料のと……とうがん(かぼちゃ)  
お……オクラ  
あ……あぶらあげ  
し……しいたけ  
頭文字をとって『とおしじる』となります