

日	曜日	こんだてめい	食品のはたらき			I栄養 [kcal]	たん ばく 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					
10	月	ミルクパン	ミートボールの トマトクリームに てっこつサラダ	ぎゅうにゅう ミートボール こなチーズ チーズ	パン マカロニ さとう サ ラダゆ ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ きゃべつ えだまめ こまつな きりほしだいこん	619	25.9	23.9	2.4
11	火	ごはん	チリシチュー アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ じゃがいも サラダゆ アーモンド オリーブゆ さとう	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース きゃべつ きゅうり	615	22.1	19.1	2.4
12	水	ツイストロールパン	ペペロンチーノ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン	パン スパゲッティ オリーブゆ しらたき ごまあぶら ドレッシング	にんにく たまねぎ きゃべつ ピーマン あかピーマン しめじ ごぼう だいこん きゅうり	627	19.9	28.8	2.6
13	木	ごはん	さばのおかか ごまあえ えのきとあぶらあげの みそしる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ	こめ ごま さとう じゃがいも	こまつな もやし にんじん えのきだけ ねぎ	598	25.5	21.9	2.2
14	金	むぎごはん	カルビスープ かんこくふうのりサラダ	ぎゅうにゅう ぶたばら たまご のり	こめ むぎ ごまあぶら さ とう ドレッシング	はくさいキムチ にら だいこん にんじん ねぎ しょうが にんにく きゅうり きゃべつ もやし	623	21.3	23.0	2.5
1年生きゅうしよくかいし										
17	月	ロールパン	チキンとやさいの クリームシチュー だいこんサラダ	ぎゅうにゅう とり ベーコン まぐろフレーク	パン ベシャメルソース バター サラダゆ さとう	にんじん たまねぎ きゃべつ えりんぎ だいこん きゅうり	629	25.4	29.2	2.2
18	火	ごはん	ポークカレー コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ じゃがいも ガー サラダゆ さとう	にんじん たまねぎ しょうが にんにく きゃべつ きゅうり コーン	616	19.7	21.2	2.0
19	水	せわりパン	やきそば フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり	パン やきそばめん サラダゆ	きゃべつ たまねぎ にんじん ピーマン もやし ほししいたけ パイン なし もも レモンかじゅう	606	21.5	15.9	2.2
20	木	ぶたどん	こまつなサラダ	ぶたにく なんと ぎゅうにゅう まぐろフレーク	こめ しらたき さとう オリーブゆ	しょうが たまねぎ こまつな きゅうり きゃべつ レモンかじゅう	606	26.9	22.0	2.1
にゅうがく・しんきゅう おめでとうメニュー										
21	金	せきはん	えびしゅうまい はるやさいのごまあえ すましじる おいおいデザート	ぎゅうにゅう シュウマイ かまぼこ とうふ	こめ ごま さとう こむぎこ	なばな きゃべつ にんじん みつば ほししいたけ	620	22.2	20.7	3.0
24	月	コッペパン はちみつ&マーガリン	ポトフ だいずとチキンのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ウィンナー サラダチキン	パン マーガリン はちみつ じゃがいも さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ きゃべつ しめじ さやいんげん えだまめ きゅうり	611	25.0	25.0	2.9
25	火	ごはん	さけチーズフライ おひたし ビーフンスープ のりふりかけ	ぎゅうにゅう さけ チーズ うすらたまご なんと ふりかけ	こめ サラダゆ ビーフン かたくりこ ごま	にんじん にら ほししいたけ こまつな もやし	603	22.9	19.8	2.2
26	水	ココアパン	きつねうどん ほうれんそうたまごまき	ぎゅうにゅう とり なんと あぶらあげ たまご	パン バックうどん さとう	にんじん たまねぎ にら しめじ ほうれんそう	624	27.0	17.4	5.0
27	木	ごはん	マーボーどうふ きりほしだいこんのナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	こめ さとう かたくりこ サラダゆ しらたき ごま ごまあぶら	にんじん ピーマン ねぎ しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ きりほしだいこん ちんげんさい	606	27.1	20.5	2.2
28	金	はつがげんまい いりごはん	ハヤシライス シーザーサラダ	ショア ぶたにく だっしふんにゅう なまクリーム	こめ じゃがいも ハヤシルー サラダゆ クルトン ドレッシング	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり	617	18.5	16.7	2.1
毎月19日は「いただきますの日」ゆたかな心と体をはぐみます						期間平均	614	23.4	21.7	2.5
※ 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。						基準値	650	27.5	18.5	2.0
※ 4月の給食費の引き落としは ありません。4月分は5月分とあわせて 5月25日(木)になります。ご入金には余裕をもってお願い致します。										

## 給食当番の衛生チェック

- 髪の毛が出ないように帽子をかぶる
- マスクで鼻と口をおおう
- 手はせっけんできれいに洗う
- 清潔な白衣(エプロン)を身につける
- 爪は短く切っておきましょう
- 清潔なハンカチを用意する
- おなかの調子が悪い、吐き気がするなど、体調が悪い人は、当番を交代してもらってください。
- 白衣を床でたたんだり、食器や食缶を床に置いたりしないようにしましょう。

ランチセットは清潔なものを毎日必ず持ち運んでください

## 4月からのきゅうしよくは...

いままでおり後閑小学校のきゅうしよく室で、シダックス大新東という会社の人がつくってくれます。安中市内の学校給食をつくっていた人たちなので、いままでと変わらない給食になります。今年度も安心 安全 おいしい給食づくりにつとめます。「いただきます!」「ごちそうさま!」と大きい声で言ってくださいね。1年間よろしくお願いたします。