

日	曜日	献立		3つの食品群			「エネルギー」	たんぱく質	しじみ	えんぶ	
		しゅしょく	のみもの	おかず (しゅじやく・ぶくさい)	きいろ	あか					みどり
					ちから・たいねん力や体温に なるもの	からだを つくるもの					からだのちようしをよくするもの
9	火	豚丼	鉄骨サラダ オレンジ	こめ しらたき さとう こま あぶら	ぶたにく なると ぶたにく わかめ サラダチーズ	こまつな	しょうが たまねぎ グリーンピース きりほしだいこん オレンジ	616	26	18	2.1
10	水	パーカーハウス	ハンバーグ ABCマカロニスープ グリーンサラダ	パーカーハウス デミグラスソース さとう じゃがいも マカロニ あぶら オリーブオイル	ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	648	26	28	3.9
11	木	ビビンバ	わかめの辛味スープ ビビンバナムル ヨーグルト	こめ さとう しらたき あぶら こま	ぎゅうにゅう わかめ とうふ ヨーグルト きんしたまご	にら チンゲンサイ にんじん	しょうが たけのこ ごぼう たまねぎ ねぎ もやし	611	26	19	2.2
12	金	いりこ入り菜飯	生揚げのそぼろ煮 ひじきサラダ	こめ さとう かたくりこ マヨネーズ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく ほしひじき サラダチーズ	にんじん えだまめ	たまねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり	661	27	27	2.6
15	月	抹茶きなこあげぱん	肉入りワントンスープ アーモンドサラダ	ツイストパン あぶら さとう アーモンド にくいりワントン	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく なると	にんじん	キャベツ もやし ねぎ きゅうり	615	25	26	2.6
1年生給食開始											
16	火	発芽玄米入りごはん	ポークカレー フレンチサラダ	はつがげんまい こめ じゃがいも あぶら カレールー フレンチドレッシング	ジョア ぶたにく ぎゅうにゅう ハム	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	644	21	16	2.6
17	水	スパゲッティ ナポリタン パンスパン	イタリアンサラダ	パンスパン スパゲッティ あぶら オリーブオイル パルメザン	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ベーコン しらす	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	612	24	21	2.3
18	木	とりめし麦ごはん	けんちん汁 小松菜サラダ	むぎ こめ さとう さといも こんにやく あぶら	とりにく ぎゅうにゅう ちくわ とうふ ツナ	にんじん こまつな	しょうが だいこん ごぼう ねぎ きゅうり キャベツ レモン	604	24	18	2.7
入学・進学おめでとうメニュー											
19	金	赤飯	澄まし汁 ひじき厚焼きたまご ごまマヨネーズ和え 紅白大福	せきはん こま マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう はんぺん とうふ ひじき たまご いとこまほこ	みつば こまつな	ほししいたけ キャベツ コーン	643	24	22	3.1
22	月	ロールパン	ミートボールのトマトソース煮 コーンサラダ	ロールパン マカロニ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ミートボール	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	604	21	23	2.1
23	火	ごはん	ハヤシライス フルーツポンチ	こめ じゃがいも あぶら	ジョア(ストロベリー) ぶたにく クリーム だっしゅんにゅう デミグラスソース	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく みかん グリーンピース フルーツ パイン フルーツゼリー	649	18	13	2
24	水	肉うどん ドーナツ	彩り野菜かき揚げ	ドーナツ バックうどん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	こまつな	ごぼう ねぎ ほししいたけ しょうが えのき	594	19	34	3
25	木	むぎ麦ごはん	カルピスープ イカと野菜の中華あえ	むぎ こめ あぶら さとう こま	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご いか	にんじん にら	キムチ だいこん ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく きゅうり もやし たまねぎ	616	23	20	3
26	金	ごはん	豚汁 鯖の味噌煮 おかか和え	こめ さといも こんにやく あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ さば	にんじん チンゲンサイ	だいこん ごぼう ねぎ キャベツ もやし	644	29	22	2.5
29	月	昭和の日									
30	火	ごはん	麻婆豆腐 はるさめサラダ	こめ さとう かたくりこ あぶら こま はるさめ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	にんじん ピーマン	ねぎ しょうが にんにく ほししいたけ キャベツ きゅうり	619	26	19	2.2
★ 赤字で書かれた食材は安中市で採れた食材です。 ★ 給食費口座引き落とし日は、5月27日(月)です。5月分と同時引き落としになります。 ★ 仕入れ等の都合により献立を変更することがあります。							平均	625	23.7	21.7	2.6
							基準値	650	32.0 ~ 21.0	18.0 ~ 21.0	2.0

毎月19日は「家族でいただきますの日」豊かな心を育み伝える場である「家族の食卓」の役割について改めて考えてみましょう。



いよいよ新しい学校での生活がスタートしました。学校給食は栄養バランスのとれた食事です。子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、食に関する指導を効果的にすすめるための教材としての役割もあります。地域でとれた新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食作りに努めてまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。

