



今月の給食目標：給食の準備や後片付けを上手にしよう

日	曜	献立名			おもに体をつくるものとなる食品		おもに体の調子を整えるものとなる食品		おもにエネルギーのもととなる食品		熱量 kcal	蛋白 g	家で食べて欲しい食品
		主食	飲物	おかず	1群 たんばく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質			
10	月	ミルクパン	牛乳	鶏肉のマーマレードソース ワンドンスープ わかめサラダ ♣	鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	パン ワンドン 片栗粉 ジャム	油 ドレッシング	852	33.4	豆
11	火	ロールパン	牛乳	照り焼き肉団子(2) ABCスープ コールスローサラダ	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン	パン じゃがいも マカロニ	油 ドレッシング	812	29.8	果物
12	水	麦ごはん	牛乳	チキンカレー 寒天サラダ お祝いデザート	鶏肉	牛乳 寒天	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり コーン	麦ごはん じゃがいも 砂糖 ゼリー	油 ごま油	807	24.2	魚
13	木	せわりパン	牛乳	フランクフルト(たれ) ポトフ ブロッコリーサラダ ミニピーチゼリー	フランクフルト 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン 砂糖 じゃがいも ゼリー	ドレッシング	792	32.3	豆
14	金	ごはん	牛乳	揚げぎょうざ(2) 中華あんかけ フルーツ杏仁	豚肉 なると いか	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ しめじ しょうが にんにく もも みかん パナップ	ごはん 砂糖 小麦粉 片栗粉 杏仁豆腐	油 ごま油	767	26.0	芋
17	月	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ和風ソース さつまい オイル和え 角チーズ	豆腐 鶏肉 かつおぶし	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう いんげん	だいこん たまねぎ ごぼう キャベツ	ごはん さつまいも 砂糖 片栗粉	油	770	28.0	海藻
18	火	こめっこパン	牛乳	いかフライ ポークビーンズ コーンサラダ	いか 豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ コーン レモン	パン じゃがいも 砂糖	油 ドレッシング	833	35.8	きのこ
19	水	食育の日「まごわやさしい」献立			さば 豆腐 大豆 油揚げ	牛乳 のり	にんじん こまつな	だいこん しいたけ ねぎ キャベツ	ごはん じゃがいも 砂糖	ごま ごま油	771	29.8	果物
20	木	ロールパン	牛乳	ペンネナポリタン グリーンサラダ オレンジ	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ オレンジ	パン マカロニ	油 ドレッシング	820	29.8	海藻
21	金	ごはん	牛乳	しゅうまい(2) 麻婆豆腐 パンパンジーサラダ	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん にら	ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	ごはん 小麦粉 春雨 片栗粉	油 ドレッシング	783	34.9	芋
24	月	ごはん	牛乳	あつやきたまご こがね煮 のり酢和え ミニフィッシュ	たまご 豚肉 厚揚げ	牛乳 のり 小魚	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ えだまめ こんにゃく キャベツ	ごはん じゃがいも 砂糖	ごま油	774	31.6	果物
25	火	はちみつパン	牛乳	★豆腐のナゲット(2) キャベツスープ ♣ 花野菜サラダ ミニアセロラゼリー	豆腐 ひじき	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	キャベツ たまねぎ カリフラワー きゅうり	パン ゼリー	油 ドレッシング	770	25.0	きのこ
26	水	麦ごはん	牛乳	ハヤシシチュー 海藻サラダ ヨーグルト (乳代替) マスカットゼリー	豚肉	牛乳 海藻 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	麦ごはん じゃがいも (乳代替) ビー	油 ドレッシング	793	25.9	魚
27	木	パーカーハウス	牛乳	ハンバーグアップルソース ラビオリスープ アスパラサラダ ♣	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん アスパラガス	たまねぎ キャベツ コーン はくさい	パン 小麦粉 砂糖	ドレッシング	806	32.3	種実
28	金	ごはん	牛乳	★かつおフライ甘辛ソース ♣ こしね汁 小松菜サラダ	かつお 油揚げ 豆腐 ツナ	牛乳	にんじん こまつな	しいたけ ねぎ ごぼう キャベツ こんにゃく しょうが	ごはん さといも 砂糖	油 ごま油	771	28.2	海藻

◀月平均▶ ・塩分 3.3g ・脂肪 23.1g

4月分給食費の口座振替日は5月1日(月)です。

★印は新メニューです。♣印は旬の食材を使ったメニューです。太字は、藤岡市産野菜です
* 材料購入の関係で、献立を変更することがあります。

今月の藤岡産野菜 ららん藤岡より
・長ねぎ(19日 ご汁)
・キャベツ(25日 キャベツスープ)
・アスパラガス(27日 アスパラサラダ)

食育の日献立ははじめます!
国の食育推進計画で、毎月19日を「食育の日」と定めています。給食センターでは、4月から毎月19日に、食育の日になんだ給食献立をとり入れます。健康によいとされるま(豆)、ご(ごまなどの種実類)、わ(わかめなどの海藻類)、や(野菜)、さ(魚)、し(しいたけなどのきのこ類)、い(いも)、のすべての食材を入れた「まごわやさしい献立」です。