

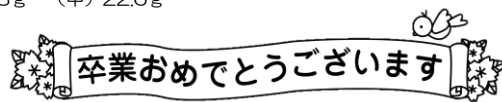
今月の給食目標：食生活を振り返ろう

日	曜	献立名			おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品		熱量 kcal	蛋白 g	家で 食べて 欲しい 食品
		主食	飲物	お か す	1群	2群	3群	4群	5群	6群			
					たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質	上：小学下：中・高		
1	金	ひなまつり献立 ちらし寿司	牛乳	さわらの西京焼き ♣ はんぺんのすまし汁 かきなのオイル和え ♣	さわら 豆腐 はんぺん かつおぶし	牛乳	にんじん かきな	たまねぎ キャベツ たけのこ れんこん かんぴょう えのき	ごはん	油	590 758	23.8 28.9	芋
4	月	麦ごはん	牛乳	ぎょうざ(2) 豚キムチ煮 パンパンジーサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん にら	はくさい ねぎ もやし キャベツ ごぼう きゅうり たまねぎ	麦ごはん はるさめ 砂糖 小麦粉	油 ドレッシング	593 747	22.6 27.6	海藻
5	火	ミルクパン	牛乳	肉団子(2) かぼちゃのポターージュ わかめサラダ	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳 生クリーム 特製わかめ	かぼちゃ パセリ	たまねぎ コーン だいこん	パン	ドレッシング	662 858	25.4 31.3	魚
6	水	バックうどん	牛乳	しのだ煮 五目うどんの汁 おかかマヨネーズ和え	鶏肉 なんと 油揚げ たら かつおぶし たまご	牛乳 ひじき	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	ねぎ しいたけ カリフラワー きゅうり キャベツ	うどん 砂糖 はるさめ	パスタ	633 764	24.1 28.8	果物
7	木	小さめ ココアパン	牛乳	フィレオチキン ワンタンスープ ポパイサラダ 角チーズ	鶏肉 豚肉 ツナ	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし ねぎ キャベツ	パン 小麦粉	ドレッシング	603 782	26.3 33.4	豆
8	金	ごはん	牛乳	さばの白しょうゆ漬け ご汁 切干大根のピリ辛和え こんにゃくゼリー	さば 豆腐 油揚げ 大豆	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ だいこん きゅうり	ごはん 砂糖 じゃがいも ゼリー	ラー油	589 751	25.3 31.1	きのこ
11	月	ごはん	牛乳	しゅうまい(2) マーボー豆腐 春雨サラダ	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん にら	ねぎ しょうが にんにく きゅうり たまねぎ	ごはん 砂糖 片栗粉 はるさめ 小麦粉	油 ごま油	602 752	26.3 31.5	魚
12	火	ロールパン	牛乳	チキンナゲット(2) ポークビーンズ コーンサラダ	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも 砂糖	油 ドレッシング	636 855	28.2 35.4	海藻
13	水	食育の日 「まごわやさしい」献立 ごはん	牛乳	アジの塩フライ 豚汁 五目きんぴら	アジ 豚肉 さつま揚げ 豆腐	牛乳 青のり	にんじん いんげん	だいこん ねぎ こんにゃく ごぼう しいたけ	ごはん 砂糖 パン粉 じゃがいも	油 ごま ごま油	588 752	24.8 30.3	果物
14	木	コッペパン 【大豆クリーム】	牛乳	トマトオムレツ キャベツと肉団子のスープ ♣ 花野菜サラダ (藤岡特別支援学校)お祝いデザート	たまご 豚肉 鶏肉 (特製)豆乳	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ カリフラワー きゅうり	パン じゃがいも チョコレート (特製)米粉	油 ドレッシング	606 842	22.5 30.2	小魚
15	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー 小松菜サラダ 清見オレンジ ♣	豚肉 ツナ	牛乳 特製わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ オレンジ	麦ごはん じゃがいも 砂糖	油 ごま油	601 778	19.6 23.9	豆
18	月	お祝い献立 お赤飯 ごま塩	牛乳	★香り醤油の唐揚げ 鯛つみれのすまし汁 ほうれん草のおひたし お祝いデザート	鶏肉 なんと たら だい 豆腐 豆乳 かつおぶし	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ だいこん キャベツ	お赤飯 片栗粉 砂糖 米粉	油 ごま	672 800	27.6 31.0	きのこ
19	火	ミニシュガー 揚げパン	牛乳	ミートソースパゲッティ 野菜のマリネ ヨーグルト (乳代替)マスカットゼリー	豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ パプリカ ブロッコリー	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ	パン 砂糖 パゲッティ (代替)ゼリー	油	686 766	23.4 27.1	魚
21	木	パーカー ハウス	牛乳	ハンバーグデミグラスソース ABCスープ 大根ツナサラダ	鶏肉 豚肉 ハム ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン だいこん きゅうり	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	油 ドレッシング	605 777	27.4 34.6	海藻
25	月	ごはん	牛乳	春巻き 中華あんかけ キムチ和え	豚肉 なんと イカボール	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 だいこん きゅうり	ごはん 砂糖 片栗粉 小麦粉 はるさめ	油 ごま油	593 737	19.1 25.4	芋

◀月平均▶ ・塩分(小) 2.6g (中) 3.3g ・脂肪(小) 19.3g (中) 22.6g

- ★ 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。
- * 材料購入の関係で、献立を変更することがあります。
- 太字は、藤岡市産野菜です。

★ 今月の藤岡産野菜 ★
～ららん藤岡より～
・かきな(1日 かきなのオイル和え)
・きゃべつ(14日 キャベツと肉団子のスープ)



今年度の給食もあと少しとなりました。
給食センターではこの一年、給食がみなさんの「心と体の栄養になるように」
「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作りました。
私たちの食を支えてくれる、たくさんの人と、動植物の命に感謝して、残りの
の日々も給食をしっかりと食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

