



今月の給食目標：給食の準備、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のになる食品		熱量 kcal (上：小学 下：中学)	蛋白 g	家で 食べて 欲しい 食品	
		主食	飲物	おかず	1群 たんぱく質	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				
9	火	ミルクパン	牛乳	チキンナゲット(2) ワンタンスープ アセロラジュレミックス	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ バイン みかん もも	パン ワンタン ゼリー	油	586 780	24.1 30.2	魚	
10	水	小さめ ロールパン	牛乳	カップグラタン ポークビーンズ 大根サラダ	大豆 豚肉	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも	油 ドレッシング	598 803	23.6 30.6	果物	
11	木	背わりパン	牛乳	白身魚のスティックフライ ABCスープ 花野菜サラダ	白身魚 豚肉	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 コーン	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	油 ドレッシング	601 785	23.8 30.9	大豆	
12	金	ごはん	牛乳	お花の豆腐ハンバーグ 鶏つくね汁 ほうれん草のオイル和え (中高) ミニピーチゼリー	鶏肉 豆腐 油揚げ かつお節	牛乳	にんじん ほうれんそう	だいこん たまねぎ こんにゃく ねぎ キャベツ	ごはん 砂糖 かたくり粉 (中高) ゼリー	油	557 742	22.1 27.8	芋	
15	月	ごはん	牛乳	甘辛メンチ 凍り豆腐のみそ汁 ブロッコリーのおかか和え	豚肉 凍り豆腐 かつお節	牛乳	にんじん ブロッコリー	だいこん たまねぎ キャベツ レモン	ごはん 砂糖 じゃがいも パン粉	油	630 815	23.9 29.6	海藻	
16	火	ロールパン	牛乳	フィレオチキン キャベツスープ ツナサラダ	鶏肉 豚肉 ツナ	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ だいこん コーン きゅうり	パン	油 ドレッシング	595 819	24.3 31.7	大豆	
17	水	ごはん	牛乳	肉団子(2) 豚汁 コーン入り磯煮	鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく コーン だけのこ たまねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも	油	611 754	23.9 28.0	魚	
18	木	パーカーハウス	牛乳	ハンバーグアップルソース 春雨スープ ほうれん草サラダ	鶏肉 豚肉 ハム	牛乳	にんじん にら ほうれんそう	たまねぎ りんご ねぎ キャベツ	パン 砂糖 春雨	ドレッシング	607 780	26.1 32.8	きのこ	
19	金	ごはん	牛乳	食育の日 「まごわやさしい」献立 さばのみそ煮 豆腐とわかめのみそ汁 かみかみ和え		さば 豆腐 油揚げ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	えのき たまねぎ キャベツ きりほしだいこん	ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま ごま油	562 730	24.6 31.3	果物
22	月	麦ごはん	牛乳	しゅうまい(2) マーボー豆腐 こんにゃくサラダ	豆腐 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん にら	ねぎ しょうが にんにく こんにゃく キャベツ きゅうり たまねぎ	麦ごはん 小麦粉 かたくり粉	油 ドレッシング	622 785	26.9 32.2	海藻	
23	火	ロールパン	牛乳	いかナゲット(2) 春野菜のシチュー♣ 大根とコーンのサラダ	いか たら ベーコン	牛乳	アスパラガス にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり コーン	パン 小麦粉 じゃがいも	油 ドレッシング	615 821	23.9 29.8	きのこ	
24	水	ごはん	牛乳	さわらの薬味ソース♣ 若竹汁♣ ごま和え (中高) ミニアセロラゼリー	さわら 豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが ねぎ だけのこ えのき たまねぎ キャベツ	ごはん 砂糖 かたくり粉 (中高) ゼリー	油 ごま	595 756	23.9 29.0	芋	
25	木	小さめ ミルクパン	牛乳	スパゲッティナポリタン グリーンサラダ ヨーグルト (乳代替) マスカットゼリー	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン ブロッコリー	しめじ たまねぎ きゅうり キャベツ	パン スパゲッティ マカロニ (乳代替) ゼリー	油 ドレッシング	558 764	23.5 30.8	魚	
26	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー わかめとツナのサラダ オレンジ	豚肉 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり オレンジ	麦ごはん 小麦粉 じゃがいも	油 ドレッシング	596 769	19.6 23.8	大豆	
30	火	コッパン いちごジャム	牛乳	オムレットミグラスソースかけ ミネストローネ コールスローサラダ	たまご ベーコン 大豆	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ トマト	キャベツ たまねぎ セロリー コーン	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも ジャム	油 ドレッシング	560 765	22.5 30.0	果物	

《月平均》・塩分(小) 2.5g (中) 3.3g ・脂肪(小) 19.2g (中) 23g

- ♣ 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～
・アスパラガス(23日 春野菜のシチュー)

毎月19日は「食育の日」

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。そこで19日は、食育の日にちなみ、健康によいとされるま(豆)、ご(ごまなどの種類類)、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」になっています。

