



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	おかず	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			
8	月	ごはん	牛乳	ハヤシシチュー コーンサラダ オレンジ	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ にんにく しょうが キャベツ コーン オレンジ	ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	760	23.7	海藻
9	火	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	785	30.9	大豆
10	水	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 パイン みかん もも	パン ワンタン ゼリー	油	780	30.2	魚
11	木	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	803	30.6	果物
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 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 ほうれん草	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 ゼリー	油	742	27.8	芋
15	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	785	32.2	魚
16	火	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 ほうれん草	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	780	32.8	芋
17	水	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	815	29.6	海藻
18	木	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	765	30.0	きのこ
19	金	食育の日 「まごわやさしい」献立			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 きりぼしだいこん	ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま ごま油	730	31.3	果物
22	月	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 たけのこ たまねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも	油	754	28.0	魚
23	火	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	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 (乳代替) ゼリー	油 ドレッシング	764	30.8	海藻
24	水	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 対&助 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	769	23.8	大豆
25	木	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	821	29.8	きのこ
26	金	ごはん	牛乳	さわらの薬味ソース♣ 若竹汁♣ ごま和え 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 たけのこ えのき たまねぎ キャベツ	ごはん 砂糖 かたくり粉 ゼリー	油 ごま	756	29.0	芋
30	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	819	31.7	大豆

《月平均》・塩分 3.2g ・脂肪 22.7g

- ♣ 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 ★
～らん藤岡より～
・アスパラガス(25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」になっています。

