



給食献立表



月	火	水	木	金
<p>～献立表の見方～ 日付</p> <p>献立名</p> <p>エネルギー/たんぱく質/塩分</p> <p>赤：体の血や肉になる</p> <p>黄：熱や力のもとになる</p> <p>緑：体の調子を整える</p>	<p>たべものなぞなぞ</p> <p>おこってないのに プーッとふくれる 食べものな～に？</p> <p>？</p> <p>*答えは 食育だよりに あるよ！</p>	<p>春の七草のひとつ すずな</p> <p>春の七草として知られている 「すずな」は、かぶのことです。 かぶは、形が鈴に似ていること から、「すずな」とも呼ばれてい ます。</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> 冬野菜カレーライス ぎゅうにゅう 七草サラダ 紅白フルーツカクテル <p>671kcal/20.4g/1.9g</p> <p>牛乳 豚肉 大豆</p> <p>米 さといも 油 カレールウ ゼリー</p> <p>たまねぎ にんじん れんこん にんにく しょうが ブロッコリー せり 大根 かぶ みかん パイン もも 洋梨 レモン</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう あじのごまケチャップかけ ほしすいきのいため煮 もすくのみそ汁 <p>660kcal/29.1g/2.0g</p> <p>牛乳 あじ ちくわ 豆腐 もすく みそ</p> <p>米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油 ごま こんにゃく じゃがいも</p> <p>すいき にんじん えのきたけ</p>

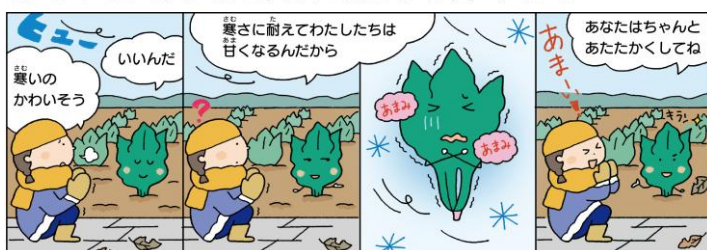
十日町産魚沼コシヒカリウィーク

<p>12</p> <p>せいじん ひ 成人の日</p> <p>？</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> コシヒカリごはん ぎゅうにゅう ちりめんじゃこのつくだに かぶのそくせきづけ スキー汁 <p>614kcal/23.4g/2.1g</p> <p>牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 豆腐 みそ</p> <p>米 アーモンド 砂糖 さつまいも こんにゃく</p> <p>かぶ キャベツ にんじん 大根 ごぼう ししいたけ ねぎ</p>	<p>14 とおかまちメニュー</p> <ul style="list-style-type: none"> キャロットピラフ 雪山クリームソースかけ ぎゅうにゅう 雪ん子サラダ りんご <p>690kcal/20.5g/2.1g</p> <p>牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン 生クリーム ハム チーズ</p> <p>米 オリーブ油 じゃがいも ホワイトルウ 油 マカロニ 砂糖</p> <p>にんじん たまねぎ 白菜 しめじ ブロッコリー キャベツ きゅうり りんご</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> コシヒカリごはん ぎゅうにゅう すみぬりたれかつ れんこんサラダ つみれ入りみそ汁 <p>680kcal/29.9g/2.3g</p> <p>牛乳 豚肉 ハム つみれ 油揚げ みそ</p> <p>米 パン粉 小麦粉 油 砂糖 ごま こんにゃく</p> <p>れんこん キャベツ にんじん コーン 大根 ししいたけ ねぎ しょうが</p>	<p>16 いい歯の日</p> <ul style="list-style-type: none"> コシヒカリごはん ぎゅうにゅう チンジャオロースー もやしのツナあえ ワンタンスープ <p>614kcal/26.9g/2.0g</p> <p>牛乳 豚肉 牛肉 ツナ 焼き豚 なると</p> <p>米 砂糖 じゃがいも 油 ごま油 片栗粉 ごま ワンタン</p> <p>たけのこ ビーマン パプリカ もやし こまつな きゅうり にんじん キャベツ チンゲン菜 ししいたけ ねぎ</p>
<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> ちゅうかめん みそラーメンスープ ぎゅうにゅう キャベツのちゅうかあえ オレンジ <p>645kcal/28.2g/2.4g</p> <p>牛乳 豚肉 焼き豚 なると みそ ハム</p> <p>中華めん 油 ごま ごま油</p> <p>もやし にんじん きくらげ メンマ チンゲン菜 ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン オレンジ</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう ぶりカツ 冬野菜のきんぴら さといものみそ汁 <p>711kcal/27.3g/2.2g</p> <p>牛乳 ぶり さつま揚げ 豆腐 みそ</p> <p>米 小麦粉 パン粉 油 こんにゃく 砂糖 さといも</p> <p>れんこん ごぼう にんじん ねぎ</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> 三色ごはん ぎゅうにゅう とり肉のハーブやき かぶと夏みかんのマリネ オニオンスープ <p>613kcal/27.0g/2.3g</p> <p>牛乳 ウインナー 鶏肉 ベーコン</p> <p>米 オリーブ油 じゃがいも</p> <p>にんじん コーン グリンピース にんにく パセリ バジル キャベツ きゅうり 夏みかん たまねぎ エリンギ</p>	<p>22 へるっ塩メニュー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう チャプチェ たらとのトマトチゲなべ バナナケーキ <p>676kcal/32.5g/1.7g</p> <p>牛乳 豚肉 たら 豆腐 豆乳 大豆粉</p> <p>米 春雨 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉 米粉</p> <p>にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ にら 白菜 えのきたけ トマト バナナ</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう さばのみそ煮 ひじきのごまサラダ みぞれ汁 <p>673kcal/30.2g/2.1g</p> <p>牛乳 さば みそ ひじき 豚肉 油揚げ ちくわ</p> <p>米 砂糖 ごま オリーブ油 じゃがいも 片栗粉</p> <p>しょうが キャベツ きゅうり にんじん ししいたけ 大根 こまつな ねぎ</p>

学校給食週間・今年のテーマ「みんなの推し給食～おいしく食べて、楽しく知ろう！～」

<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> きのこカレーチャーハン ぎゅうにゅう とうみょうのサラダ ラーメンスープ むちゃうまヨーグルト <p>649kcal/24.2g/2.2g</p> <p>牛乳 ウインナー 豚肉 焼き豚 豆乳 ヨーグルト</p> <p>米 油 春雨 ごま 中華めん ごま油 パター</p> <p>エリンギ 白しめじ たまねぎ にんじん 豆腐 キャベツ しめじ もやし だけのこ チンゲン菜 コーン にんにく</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグのデミグラスソース ナッツとカリカリベーコンのサラダ 南部シチュー <p>735kcal/25.8g/2.4g</p> <p>牛乳 牛肉 豚肉 ベーコン サワークリーム</p> <p>米 パン粉 小麦粉 油 オリーブ油 ビーフシチュールー アーモンド</p> <p>たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん セロリ マッシュルーム にんにく トマト</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ・味付けのり ぎゅうにゅう くるまふのせんすあげ 花火サラダ 虫（むし）の呼吸スープ <p>614kcal/22.2g/1.9g</p> <p>牛乳 のり 車麩 ハム 鶏肉</p> <p>米 片栗粉 小麦粉 油 ごま油 砂糖 マカロニ</p> <p>切り干し大根 もやし にんじん きゅうり たまねぎ コーン しょうが</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう さけのやきづけ 雪だるまサラダ 9種の冬のちえ汁 <p>665kcal/30.3g/2.2g</p> <p>牛乳 さけ かまぼこ 豚肉 高野豆腐 うち豆 みそ</p> <p>米 オリーブ油 甘酒</p> <p>キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン にんじん 切り干し大根 すいき ぜんまい 体菜 ねぎ</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう バリバリ伝説メンチカツ かいそうサラダ さわにわん <p>731kcal/23.7g/2.7g</p> <p>牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ 昆布 さわかめ ぶりのり</p> <p>米 小麦粉 パン粉 柿の種 ごま油 ノンエッグマヨネーズ 油 春雨</p> <p>たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン だけのこ ごぼう えのきたけ</p>
--	---	---	---	--

ほうれんそうは寒さに耐えて甘くなる



*食材の都合や感染性胃腸炎の発生等によって
献立を変更することがあります。

*1か月平均栄養価

(小) エネルギー：665kcal たんぱく質：26.4g
脂質：20.6g 炭水化物：91.0g 塩分2.2g
(中) エネルギー：812kcal たんぱく質：30.6g
脂質：23.2g 炭水化物：116.8g 塩分2.7g

せっ
石けんを使った手洗いで
かぜ予防しよう！

