



# 給食献立表



月	火	水	木	金
<b>十日町産魚沼コシヒカリウィーク</b>				
<b>2</b> ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・大豆コロッケ ・わらびのごまネーズあえ ・白菜のみそ汁 676kcal/21.6g/1.8g	<b>3 お祝い献立</b> ・ちらしずし ・ぎゅうにゅう ・あまざけとん汁 ・おいわいケーキ 685kcal/25.5g/2.0g	<b>4</b> ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・めばるのマヨやき ・大根サラダ ・コンソメスープ 616kcal/24.8g/1.8g	<b>5</b> ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・バリバリ伝説メンチカツ ・コーンおひたし ・いちよっぱ汁 660kcal/21.9g/2.1g	<b>6</b> 卒業式 
牛乳 大豆 豚肉 生揚げ みそ 米 ハン粉 片栗粉 砂糖 小麦粉 油 ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ 大豆 米 油 砂糖 じゃがいも こんにゃく 甘酒 ケーキ	牛乳 めばる ツナ ウィナー 米 ノンエッグマヨネーズ 油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 豚肉 かまぼこ 豆腐 米 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 柿の種 パン粉 油 さといも こんにゃく	
にんじん たまねぎ キャベツ わらび きゅうり 白菜 ねぎ	れんこん にんじん しいたけ コーン さやいんげん ごぼう ねぎ	パセリ 大根 きゅうり にんじん コーン たまねぎ しめじ	もやし こまつな にんじん コーン 大根 なめこ ぜんまい	
<b>9</b> ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶた肉とはるさめのピリからいため ・もやしのこうみあえ ・大根のみそ汁 610kcal/23.6g/2.1g	<b>10</b> ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あつあげのごまだれかけ ・きりぼし大根あえ ・もずくのみそ汁 614kcal/19.0g/2.0g	<b>11</b> ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのみそ煮 ・れんこんサラダ ・とうふのすまし汁 668kcal/26.2g/1.9g	<b>12</b> ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あげぎょうざ ・はるさめサラダ ・なまあげと大根の オイスターソース煮 662kcal/22.1g/1.9g	<b>13</b> ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ハーブチキン ・チーズサラダ ・ABCスープ 607kcal/26.3g/1.9g
牛乳 豚肉 生揚げ みそ 米 春雨 油 ごま油 ごま じゃがいも	牛乳 生揚げ もずく みそ 米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ごま じゃがいも	牛乳 さば みそ 鶏肉 豆腐 米 砂糖 油	牛乳 豚肉 生揚げ 米 小麦粉 油 春雨 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 チーズ ウィナー 米 オリーブ油 じゃがいも マカロニ
キャベツ たまねぎ しめじ もやし こまつな にんじん しょうが 大根 ねぎ	切り干し大根 もやし こまつな にんじん えのきたけ	れんこん キャベツ きゅうり にんじん 大根 にんじん ねぎ こまつな	キャベツ たまねぎ にら きゅうり にんじん 大根 チンゲン菜 きくらげ にんにく しょうが	にんにく パセリ パセリ キャベツ こまつな きゅうり にんじん たまねぎ エリンギ
<b>16</b> ・ちゅうかめん ・しょうゆラーメンスープ ・ぎゅうにゅう ・きりぼし大根のナムル ・お茶チョコむしパン 686kcal/25.5g/2.1g	<b>17</b> ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ホキのやくみソースかけ ・青菜のごまあえ ・なめこのみそ汁 614kcal/26.0g/2.0g	<b>18 いい歯の日</b> ・具だくさんそばろどん ・ぎゅうにゅう ・ごまドレッシングサラダ ・かきたまスープ 625kcal/26.2g/1.7g	<b>19</b> ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ハンバーグのトマトソースかけ ・ビーンズサラダ ・白菜のクリームスープ 711kcal/25.4g/2.2g	<b>20 春分の日</b> 
牛乳 豚肉 中華めん 油 ごま油 ごま 小麦粉 砂糖 バター チョコレート	牛乳 ホキ 生揚げ みそ 米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 大豆 卵 豆腐 米 油 砂糖 ごま油 ごま	牛乳 豚肉 牛肉 大豆 鶏肉 生クリーム 米 パン粉 小麦粉 オリーブ油 砂糖 油 ホワイトルウ	
もやし キャベツ にんじん メンマ ねぎ きくらげ にんにく しょうが ほうれん草 切り干し大根 こまつな きゅうり	ねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ こまつな にんじん 大根 なめこ	たまねぎ にんじん しいたけ コーン さやいんげん キャベツ きゅうり にんじん きくらげ チンゲン菜 ねぎ	たまねぎ トマト キャベツ きゅうり にんじん 白菜 コーン マッシュルーム	
<b>23</b> ・ポークカレーライス ・ぎゅうにゅう ・キャベツとコーンのサラダ ・いちごクレープ 673kcal/20.5g/1.6g	~献立表の見方~ 日付 献立名 エネルギー/たんぱく質/塩分 赤：体の血や肉になる 黄：熱や力のもとになる 緑：体の調子を整える	たべものなぞなぞ いつも一生懸命な おもちはな〜んだ？ 	*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 エネルギー：653kcal たんぱく質：23.9g 脂質：21.3g 炭水化物：88.4g 塩分：1.9g	<b>食生活ふりかえりチェック</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 朝ごはんは必ず食べている</li> <li><input type="checkbox"/> 栄養バランスに気をつけている</li> <li><input type="checkbox"/> よくかんで食べている</li> <li><input type="checkbox"/> 好ききらいをせずに食べている</li> <li><input type="checkbox"/> 間食は時間と量を決めている</li> <li><input type="checkbox"/> 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている</li> </ul>
牛乳 豚肉 かまぼこ 米 じゃがいも 油 カレールウ クレープ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン				

## インターネットの情報



テレビ、新聞、インターネットなどの情報の善し悪しを判断して、うまく活用する力をメディアリテラシーといいます。食にまつわる情報の中には、食品を売るためや、視聴率・販売数を上げるためのものもあります。情報を読み解く力を身に付けることが大切です。