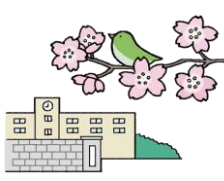




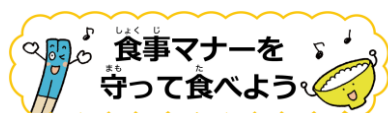
給食献立表



月	火	水	木	金
7 ・ちゅうかどん ・ぎゅうにゅう ・野菜とりのちゅうかサラダ ・大豆とアーモンドのこくとうがらめ 661kcal/25.9g/1.8g 牛乳 豚肉 かまぼこ のり 大豆 米 油 ごま油 片栗粉 アーモンド 砂糖 たまねぎ 白菜 にんじん だけのこ しいたけ きくらげ キャベツ きゅうり	8 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あじのごまケチャップかけ ・もやしのゆすこしょうあえ ・わかめのみそ汁 616kcal/24.7g/2.1g 牛乳 あじ わかめ 豆腐 みそ 米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ごま じゃがいも もやし こまつな にんじん コーン 大根 えのきだけ ねぎ	9 お祝い献立 ・ポークカレーライス ・ぎゅうにゅう ・キャベツとハムのサラダ ・いちごゼリー 632kcal/19.5g/1.9g 牛乳 豚肉 ハム 米 じゃがいも 油 カレールウ ゼリー にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	10 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あげぎょうざ ・もやしのナムル ・マーボー豆腐 663kcal/23.8g/2.0g 牛乳 豚肉 豆腐 大豆 みそ 米 小麦粉 油 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉 キャベツ にら たまねぎ もやし にんじん きゅうり にんにく しょうが だけのこ しいたけ	11 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・にんじんのトマトソースかけ ・コーンサラダ ・雪下になんじんのポタージュ 711kcal/24.7g/1.9g 牛乳 にんじん ベーコン チーズ 米 オリーブ油 砂糖 油 バター じゃがいも ホワイトルウ 米粉 たまねぎ にんにく トマト キャベツ きゅうり にんじん コーン パセリ
十日町産魚沼コシヒカリウィーク				
14 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・松茸山コロッケ ・ひじきとツナのつくだに ・とん汁 632kcal/19.7g/1.8g 牛乳 豚肉 ひじき ツナ 豆腐 みそ 米 パン粉 小麦粉 油 砂糖 ごま じゃがいも こんにゃく かぼちゃ たまねぎ 大根 にんじん ごぼう ねぎ	15 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・さけのみそマヨやき ・しらたきのツルツルいため ・とうふのトロみスープ 659kcal/26.2g/2.1g 牛乳 さけ みそ ベーコン 豆腐 米 ノンエッグマヨネーズ しらたき 油 砂糖 ごま油 片栗粉 もやし にんじん ビーマン コーン ごぼう すいき ねぎ こまつな しいたけ	16 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・ハンバーグのデミソースかけ ・チーズサラダ ・野菜スープ 649kcal/22.9g/2.1g 牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ ウインナー 米 油 アーモンド オリーブ油 じゃがいも たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり こまつな にんじん ブロッコリー しめじ	17 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・ホキのあまからあげ ・おかかあえ ・春にらのみそ汁 611kcal/27.6g/1.8g 牛乳 ホキ かつお節 鶏肉 みそ 米 小麦粉 砂糖 油 じゃがいも ごま油 もやし こまつな にんじん コーン たまねぎ えのきだけ にら	18 いい歯の日 ・ごはん・ぎゅうにゅう ・じゃことあられの かみかみふりかけ ・ビーンズサラダ ・肉じゃが汁 666kcal/24.7g/2.2g 牛乳 ちりめんじゃこ 大豆 豚肉 米 こま あられ アーモンド じゃがいも ノンエッグマヨネーズ しらたき 油 砂糖 キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ さやいんげん
21 振替休業日 	22 ・カレーあじごはん ・クリームソースかけ ・ぎゅうにゅう ・アーモンドサラダ ・オレンジ 671kcal/22.9g/1.6g 牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ 大豆 米 油 ホワイトルウ アーモンド たまねぎ にんじん しめじ コーン キャベツ きゅうり こまつな オレンジ	23 ・ごはん・ぎゅうにゅう ・とうふハンバーグの おろしソースかけ ・わふうマカロニサラダ ・春野菜のもの 624kcal/22.3g/2.1g 牛乳 鶏肉 豆腐 おから かつお節 がんもどき 米 砂糖 片栗粉 マカロニ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ こんにゃく たまねぎ にんじん にんにく 大根 えのきだけ キャベツ きゅうり コーン ごぼう	24 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのみそに ・ふうみづけ ・けんちん汁 672kcal/23.8g/1.9g 牛乳 さば みそ 豆腐 米 砂糖 じゃがいも こんにゃく ごま油 しょうが キャベツ きゅうり にんじん 大根 ごぼう しいたけ	25 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とり肉の塩レモンからあげ ・きりぼし大根のやきそばふう ・春野菜のごまみそ汁 665kcal/28.2g/2.0g 牛乳 鶏肉 豚肉 あおりの 生揚げ みそ 豆腐 米 小麦粉 片栗粉 油 じゃがいも ごま レモン 切り干し大根 にんじん もやし ビーマン だけのこ ねぎ にら
28 ・ちゅうかめん ・しょうゆラーメンスープ ・ぎゅうにゅう ・青菜とじゃこを食べチャイナ ・雪下になんじんのむしパン 677kcal/25.9g/2.2g 牛乳 豚肉 かまぼこ わかめ ちりめんじゃこ 中華麺 油 ごま油 ごま 小麦粉 バター 砂糖 キャベツ にんじん しいたけ しょうが にんにく ねぎ もやし こまつな きゅうり	29 昭和の日 	30 ・春キャベツの わふうあんかけどん ・ぎゅうにゅう ・くきわかめのサラダ ・フルーツヨーグルト 622kcal/21.8g/1.6g 牛乳 豚肉 豆腐 茎わかめ ツナ ヨーグルト 米 油 片栗粉 ごま 砂糖 キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ もやし きゅうり コーン みかん バイリン 洋梨	～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 はるなか 春の中にかくれて いるあまい食べ物 な～に？  答えは食育だよりにあるよ

* 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：24.3g 脂質：21.3g 炭水化物：88.5g 塩分：1.9g



あいさつ



いただきます。

しせい
姿勢



食事マナーは、みんなで気持ちよく食事をするためにあります。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつや正しい姿勢など、一人一人が気をつけることが大切です。