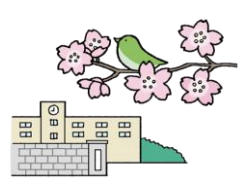




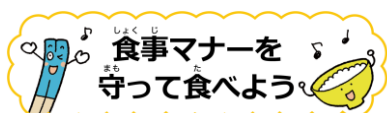
給食献立表



月	火	水	木	金
～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	ていねいに配ぜんしょう 	8 - ツナそぼろずし - ぎゅうにゅう - 和風マカロニサラダ - なめこのみそ汁 613kcal/22.6g/1.7g 牛乳 ツナ 大豆 かつお節 生揚げ みそ 米 油 砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり コーン なめこ こまつな ねぎ	9 - ごはん - ぎゅうにゅう - ホキのあまからあげ - ぜんまい入りきんぴら - じゃがいものみそ汁 653kcal/26.5g/1.8g 牛乳 ホキ 豚肉 豆腐 みそ 米 小麦粉 片栗粉 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも ぜんまい にんじん ごぼう さやいんげん えのきたけ ねぎ	10 お祝い献立 - ポークカレーライス - ぎゅうにゅう - コーンサラダ - いちごゼリー 633kcal/18.8g/1.8g 牛乳 豚肉 ハム 米 じゃがいも 油 カレールウ ゼリー たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン
13 - ごはん - ぎゅうにゅう - ハンバーグのトマトソースかけ - ツナサラダ - コンソメスープ 619kcal/23.6g/1.8g 牛乳 鶏肉 豚肉 ツナ ウインナー 米 片栗粉 砂糖 油 じゃがいも オリーブ油 トマト キャベツ こまつな きゅうり にんじん たまねぎ エリンギ コーン パセリ	14 - ごはん - ぎゅうにゅう - 赤魚のあまずあんかけ - わらびのマヨサラダ - かきたまみそ汁 676kcal/27.5g/2.1g 牛乳 赤魚 卵 豆腐 みそ 米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも キャベツ きゅうり にんじん わらび コーン たまねぎ えのきたけ	15 お花見献立 - ちゅうかどん - ぎゅうにゅう - もやしのうまうまいため - お花見フルーツカクテル 640kcal/20.9g/2.0g 牛乳 豚肉 かまぼこ 米 油 片栗粉 春雨 ごま油 ゼリー 白菜 たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ チンゲン菜 もやし ビーマン みかん パイン もも	16 - ごはん - ぎゅうにゅう - さけのあけぼのやき - たくあんあえ - けんちん汁 653kcal/25.5g/2.0g 牛乳 さけ みそ 豆腐 米 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも こんにゃく 油 にんじん キャベツ きゅうり 大根 ごぼう しいたけ ねぎ	17 いい歯の日 - ごはん - ぎゅうにゅう - とり肉と大豆のアーモンドがらめ - きりぼし大根のサラダ - わかめのみそ汁 664kcal/25.1g/2.0g 牛乳 鶏肉 大豆 豆腐 もずく みそ 米 片栗粉 小麦粉 油 アーモンド 砂糖 じゃがいも 切り干し大根 キャベツ こまつな にんじん えのきたけ ねぎ
十日町産魚沼コシヒカリウィーク				
20 - ちゅうかめん - みそラーメンスープ - ぎゅうにゅう - くきわかめのサラダ - 雪下になんじんのむしパン 626kcal/24.5g/2.0g 牛乳 豚肉 みそ 茎わかめ 豆乳 中華めん 油 小麦粉 砂糖 キャベツ にんじん メンマ きくらげ チンゲン菜 ねぎ もやし きゅうり パプリカ コーン	21 - 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 - 春にら入りとん汁 636kcal/20.4g/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 にら	22 - コシヒカリごはん - ぎゅうにゅう - めばるのさいきょうやき - しらたきのつるつるいため - とうふのとりみスープ 608kcal/26.3g/2.3g 牛乳 めばる みそ ベーコン 豆腐 かまぼこ 米 砂糖 油 しらたき ごま油 じゃがいも 片栗粉 もやし にんじん ビーマン コーン ごぼう しいたけ こまつな ねぎ	23 - コシヒカリごはん - ぎゅうにゅう - チキンたれかつ - きりぼし大根のやきそば風 - 春野菜のみそ汁 670kcal/31.1g/2.3g 牛乳 鶏肉 豚肉 青のり 生揚げ みそ 米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃがいも 切り干し大根 もやし にんじん ビーマン キャベツ たまねぎ にら	24 - コシヒカリごはん - ぎゅうにゅう - ポークしゅうまい - もやしのちゅうかあえ - マーボーどうふ 646kcal/24.1g/1.8g 牛乳 豚肉 豆腐 大豆 みそ 米 パン粉 片栗粉 小麦粉 砂糖 ごま油 油 たまねぎ しょうが もやし こまつな きゅうり パプリカ コーン にんじん だけのこ しいたけ ねぎ にんにく
27 振替休業日 	28 - ハヤシライス - ぎゅうにゅう - アーモンドサラダ - オレンジ 640kcal/20.8g/2.1g 牛乳 豚肉 大豆 米 油 ハヤシルウ アーモンド オリーブ油 たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース しょうが にんにく トマト キャベツ きゅうり こまつな オレンジ	29 昭和の日 	30 - ごはん - ぎゅうにゅう - さばのみそに - 風味づけ - さわにわん 649kcal/25.2g/2.1g 牛乳 さば みそ 豚肉 かまぼこ 米 砂糖 春雨 しょうが キャベツ きゅうり にんじん だけのこ ごぼう えのきたけ	たべものなぞなぞ 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：641kcal たんぱく質：24.1g 脂質：19.6g 炭水化物：89.7g 塩分：2.0g



あいさつ



いただきます。

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。