



★個数物の数字(幼・小・中)

日曜日	こ ン だ て			食 品 と 働 き			栄 養 価	
	しゅしょく	牛乳	お か ず	血・肉・骨などの 体をつくる(赤)	熱や力になる (黄)	体の調子をととのえる (緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
12 水	げんまいいり ごはん	牛乳	あじつけのり ななくさふうしる ぶりのみりんやき はくさいのごまみそあえ	牛乳 のり とりにく とうふ ぶり みそ	こめ 油 さとう ごま	にんじん・だいこん・こまつな しいたけ・しめじ・ほうれんそう はくさい	(小)634 (中)812	24.9 35.1
13 木	とりそぼろごはん	牛乳	かんこくチヂミ くりきんとんふうサラダ ぼんかん	牛乳 とりにく 油あげ チヂミ	こめ 油 さとう くり さつまいも コーンクリームドレッシング	にんじん・ごぼう・たけのこ・しょうが いんげん・とうもろこし・キャベツ きゅうり・ぼんかん	639 818	25.3 35.6
14 金	地粉うどん	牛乳	きつねうどんしる ちくわのいそべあげ キャベツのからしあえ	牛乳 とりにく 油あげ ちくわ あおのり	地粉うどん 油 さとう はくりきこ	にんじん・たまねぎ・ねぎ・しめじ こまつな・キャベツ・もやし・きゅうり	644 824	26.7 37.6
17 月	ごはん	牛乳	さいのくになつとう ちくぜんに ほうれんそうのいそかあえ	牛乳 なつとう とりにく ちくわ のり	こめ 油 さとう こんにやく さといも	にんじん・ごぼう・れんこん・たけのこ しいたけ・いんげん・ほうれんそう はくさい・もやし	650 830	33.1 46.6
18 火	こどもパン	牛乳	はくさいのクリームスープ ハンバーグきのこソース グリーンサラダ	牛乳 牛乳 ベーコン ハンバーグ	こどもパン 油 さとう でんぶん シチュールウ コールスロウドレッシング	にんじん・たまねぎ・しめじ・はくさい いんげん・マッシュルーム・キャベツ とうもろこし・ブロッコリー・きゅうり	654 837	23.9 33.7
19 水	ごはん	牛乳	おぞうにふうしる とりにくのからあげ しおこんぶあえ	牛乳 とりにく かまぼこ こんぶ	こめ 油 ごま油 さとう さといも だんご	にんじん・だいこん・まいたけ みつば・キャベツ・ほうれんそう もやし	649 830	24.0 33.8
20 木	くろパン	牛乳	だいずフレークスープ とりにくのバーベキューやき マカロニサラダ	牛乳 だいず とうふ ハム とりにく	くろパン 油 さとう はるさめ しおこうじ マカロニ ノンエッグマヨネーズ	にんじん・しいたけ・ほうれんそう きくらげ・しょうが・にんにく・りんご レモン・キャベツ・きゅうり・とうもろこし	658 842	27.2 38.3
21 金	むぎごはん	牛乳	ポパイカレー ツナとれんこんのサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく シーチキン ヨーグルト	こめ 麦 油 さとう じゃがいも カレールウ ごまドレッシング	にんじん・たまねぎ・ほうれんそう にんにく・しょうが・キャベツ れんこん・きゅうり・とうもろこし	668 854	28.1 39.6
24 月	ごはん	牛乳	ふりかけ おでん うめかつおあえ あまなつゼリー	牛乳 ふりかけ ちくわ こんぶ たまご つみれ がんもどき かつおぶし	こめ 油 さとう こんにやく あまなつゼリー	にんじん・だいこん・もやし はくさい・きゅうり・うめぼし	649 830	26.5 37.3
25 火	山型しよくパン チョコクリーム	牛乳	スパゲッティーミートソース ほうれんそうオムレツ フレンチサラダ	牛乳 ぶたにく オムレツ	山型しよくパン チョコクリーム スパゲッティー 油 さとう フレンチドレッシング	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・セロリ・パセリ トマト・しょうが・にんにく・ほうれんそう キャベツ・カリフラワー・とうもろこし・きゅうり	644 823	25.3 35.6
26 水	サケ チャーハン	牛乳	すりみチーズロール あっさりあえ ドーナツ ★幼稚園リエステデザート★	牛乳 サケ すりみチーズロール	こめ 油 さとう ごま ドーナツ	にんじん・たまねぎ・しゃくしな・しめじ しいたけ・しょうが・にんにく・ねぎ・もやし ほうれんそう・とうもろこし・キャベツ	689 881	21.2 29.9
27 木	ごはん	牛乳	はくさいのみそしる サンマのレモンに ひじきのいために	牛乳 とうふ みそ さんま ひじき ぶたにく 油あげ	こめ 油 さとう こんにやく ごま	にんじん・ねぎ・はくさい・しめじ れんこん・いんげん・しいたけ レモン	637 815	26.5 37.3
28 金	中華めん	牛乳	とんこつラーメンしる はるまき だいこんナムル	牛乳 ぶたにく なると とうにゅう はるまき	中華めん 油 さとう ごま	にんじん・たまねぎ・はくさい・きくらげ ねぎ・にんにく・しょうが・もやし だいこん・だいこんは・きゅうり	640 819	24.8 34.9
31 月	わかめごはん	牛乳	ほうれんそうのみそしる もうかのたつたあげ かみかみサラダ	牛乳 わかめ みそ 油あげ とうふ もうか するめ	こめ 油 さとう でんぶん ごま ノンエッグマヨネーズ	にんじん・だいこん・ほうれんそう ねぎ・ごぼう・キャベツ きゅうり	648 829	25.7 36.2

※食材などの都合により献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。



今月の皆野町・秩父都市産野菜  
 ○だいこん ○さといも ○はくさい ○ねぎ  
 ○まいたけ ○しめじ ○きゅうり

《お知らせ》  
 学校給食用食材の放射能検査を実施しておりますが  
 先月分はすべて不検出でした。

皆さんは、給食で苦手な食べ物が出たら、どうしていますか？ 全く手を付けずに残している人もいるかもしれませんが、ひと口でいいので食べてみてください。初めは苦手でも、食べ慣れることでだんだんとおいしく感じるようになっていきます。また、味覚は成長とともに変わっていくので、苦手だと思っていたものでも、食べてみたらおいしかったということもあります。  
 小さいころから、さまざまな味の経験を積むことで、豊かな味覚が育ちます。今年は「寅年」、苦手な食べ物にもぜひ「トライ」してみてくださいね！

