

★個数物の数字(小・中)

日曜日	こんだて			食品と働き			栄養価	
	しゅしよく	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
11 火	ツイストパン	牛乳	ポトフスープ タンドリーチキン コーンサラダ	牛乳 ウィナー とりにく ヨーグルト	ツイストパン ジャがいも クリームコトドレッシング	はくさい・にんじん・たまねぎ・ブロッコリー しめじ・パセリ・にんにく・しょうが・トマト・りんご カリフラワー・キャベツ・きゅうり・とうもろこし	(中)838	39.6
12 水	チキンライス	牛乳	かぼちゃコロッケ コールスローサラダ さくらゼリー	牛乳 とりにく コロッケ	こめ もちごめ 油 さとう ゼリー コールスロートレッシング	たまねぎ・にんじん・いんげん・マッシュルーム にんにく・しょうが・トマト・かぼちゃ キャベツ・きゅうり・とうもろこし	(小)650 (中)832	20.2 28.4
13 木	げんまいいりごはん	牛乳	なっとう にくどんのぐ ほうれんそういそかあえ	牛乳 なっとう ぶたにく のり	こめ 油 さとう しらたき	しょうが・たまねぎ・にんじん・ねぎ いんげん・ほうれんそう・もやし・キャベツ	654 837	28.0 39.4
14 金	じごなうどん	牛乳	きつねうどんしる しろみざかなフリッター②③ はくさいのからしあえ	牛乳 とりにく あぶらあげ タラ	地粉うどん 油 さとう	にんじん・たまねぎ・ねぎ・ほうれんそう しめじ・しいたけ・はくさい・きゅうり	659 829	27.9 39.1
17 月	わかめごはん	牛乳	とんじる キャベツメンチカツ たくあんあえ イチゴのおいおいゼリー	牛乳 ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ メンチカツ	こめ 油 さとう さといも こんにやく ごま ゼリー	ごぼう・だいこん・にんじん・ほうれんそう ねぎ・キャベツ・きゅうり・たくあん・いちご	672 860	21.2 29.9
18 火	しよくパン クリームゴールド	牛乳	わふうスパゲッティーナポリタン トマトオムレツ フレンチサラダ	牛乳 ベーコン ウィナー たまご	しよくパン 油 さとう マーガリン クリームゴールド スパゲッティ フレンチドレッシング	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・しめじ いんげん・にんにく・しょうが・トマト・キャベツ カリフラワー・きゅうり・とうもろこし	655 838	24.8 34.9
19 水	せきはん ごましお	牛乳	すましじる さばのみそに きんごまごぼうひじきサラダ	牛乳 あずき なると さば みそ ひじき	こめ もちごめ 油 さとう ごま マヨネーズ	にんじん・ねぎ・ほうれんそう・えのき しいたけ・ごぼう・キャベツ・きゅうり	654 837	22.6 31.8
20 木	こどもパン	牛乳	しろいんげんまめのポターージュ とりにくのからあげ②③ つぼみサラダ	牛乳 いんげんまめ ハム とりにく	こどもパン 油 さとう シチュールウ でんぶん コーンクリームドレッシング	にんじん・たまねぎ・はくさい・パセリ ブロッコリー・カリフラワー・キャベツ とうもろこし	686 878	26.9 37.9
21 金	むぎごはん	牛乳	チキンカレー ツナサラダ ちちぶメープルプリン	牛乳 とりにく シーチキン	こめ むぎ 油 ジャがいも さとう カレールウ メープルプリン かおりごまドレッシング	たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・しょうが・トマト・キャベツ きゅうり・ブロッコリー・とうもろこし	689 881	28.3 39.9
24 月	ごはん	牛乳	たまねぎのみそしる もうかのたつたあげ きりぼしだいこんのいために	牛乳 みそ とうふ あぶらあげ もうか とりにく	こめ 油 さとう こんにやく でんぶん	たまねぎ・しいたけ・にんじん・ほうれんそう ねぎ・きりぼしだいこん・いんげん	650 832	24.8 34.9
25 火	ごまバーガーパン	牛乳	コーンスープ ハンバーグデミグラスソース カクテルゼリーポンチ	牛乳 ハム ハンバーグ	ごまバーガーパン 油 さとう シチュールウ ゼリー	にんじん・たまねぎ・ほうれんそう・しめじ パセリ・とうもろこし・マッシュルーム トマト・みかん・パイナップル・もも	649 830	24.0 33.8
26 水	むぎごはん	牛乳	とうふのちゅうかに しゅうまい② こまつなのナムル	牛乳 ぶたにく エビ イカ とうふ きくらげ しゅうまい	こめ むぎ 油 さとう でんぶん ごま	たまねぎ・にんじん・たけのこ・はくさい グリーンピース・にんにく・しょうが・キャベツ こまつな	640 819	26.9 37.9
27 木	さんさいごはん	牛乳	わかめのみそしる すりみチーズやき わふうサラダ	牛乳 わかめ みそ あぶらあげ とりにく すりみチーズロール	こめ もちごめ 油 さとう こんにやく わふうドレッシング	たまねぎ・だいこん・えのき・ねぎ・にんじん さんさい・たけのこ・しいたけ・きゅうり キャベツ・とうもろこし	644 824	27.6 38.9
28 金	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメンしる おこのみやき きゅうりのちゅうかあえ	牛乳 ぶたにく みそ おこのみやき	中華めん 油 さとう ごま	にんじん・たまねぎ・はくさい・もやし にら・とうもろこし・にんにく・しょうが きゅうり・ほうれんそう・だいこん	649 830	24.9 35.1

※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。

★3月分給食費の口座振替日は5月2日(火)となっております。残高のご確認をお願いします。

★給食の開始日★
中学校 11日
皆野・国神・三沢小学校 12日

今月の皆野町・秩父郡市産野菜
○長ねぎ ○しめじ ○きゅうり
○みそ ○しょうゆ

《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
3月分はすべて不検出でした。

髪の毛が出ないように帽子をかぶる
髪が長い人は結びましょう

手はせっけんできれいに洗う
爪は短く切っておきましょう

おなかの調子が悪い、吐き気がするなど、体調が悪い人は、当番を交代してもらってください。

マスクで鼻と口をおおう

清潔な白衣(エプロン)を身に着ける

清潔なハンカチを用意する

白衣を床でたたんだり、食器や食缶を床に置いたりしないようにしましょう。

給食をきちんと盛りつけよう！

汁ものは、下のほうに具があることが多いので、底をよくかき混ぜながら、盛りつけよう。

10人分

10人分

10人分

30人分なら、3等分した3分の1から、10人分をとるようにして盛りつけよう。

→ もり残しがそのまま残食にならないように気をつけましょう！