



今月の給食目標:よくかんでたべよう

令和6年度

安中市立安中小学校(給食回数20回)

日	曜日	主食	のみの	主菜・副菜・デザート	さいろ	あか	みどり		エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩相当量 [g]
							からだのちようしをととのえる	色のこいやさい				
世界のメニュー★イタリア												
3	月	ツイストロールパン なすの アマトリチャーナ(イタリア)	ぎゅう にゅう	いかくんサラダ	ツイストロール スパゲッティ オリーブオイル さんおんとう	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ いかくんせい	トマト にんじん	にんにくとうがらし たまねぎ なす マッシュルーム だいこん きゅうり セロリ	621	23.6	23.0	2.4
4	火	わかめごはん (安中米)	ジョア ブレン	こがねに ごまマヨネーズあえ カルシウムたっぷりこまつな!	わかめごはん じゃがいも こんにやくさんおんとう ノンエッグマヨネーズ さんおんとう すりごま	ジョア プレーン ぶたにくなまあげ いとかまぼこ	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ きゃべつ コーン	611	22.9	13.9	2.4
5	水	ココアパン	ぎゅう にゅう	チキンときのこのシチュー えだまめサラダ	ココアパン さんおんとう ごまあぶら ごま じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ハム ほしひじ き とりにく ベーコン	にんじん えだまめ ほうれんそう	もやし たまねぎ ぶなしめ じ コーン	600	25.4	22.8	2.3
6	木	ごはん(安中米) よくかもう! 小魚サラダ	オレン ジュー ス	さばのみそに こごかなサラダ しんたまねぎのみそしる	ごはん ごまあぶら	さばのみそに ちりめんじゃこ とうふ にぼし こんぶ	こまつな にんじん	オレンジジュース きゃべつ コーン たまねぎ ねぎ	577	20.5	12.9	2.3
7	金	ごはん	ぎゅう にゅう	まーぼーじゃがいも かみかみあえ	ごはん じゃがいも あぶら ごまあぶら さんおんとう かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく サラダチキン	にんじん ピーマン	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが きりぼしだいこん きゅうり	573	21.1	17.5	1.7
世界のメニュー★エチオピア												
10	月	まるきりぱん	ぎゅう にゅう	しろみぎかなフライ フレンチサラダ クックル(エチオピア)	丸パン あぶら さんおんとう オリーブオイル バター	ぎゅうにゅう ハム とりにく	コーン にんじん パセリ	きゅうり きゃべつ たまねぎ	589	29.8	23.6	3.0
11	火	ごはん(安中米)	ジョア ブルー ベリー	ぶたにくのうめソースあえ やさいのつけもの えのきととうふのみそしる	ごはん さんおんとう	ジョア ブルーベリー ぶたにく とうふ わかめ にぼし こんぶ	にんじん	うめジャム きゅうり きゃべつ しょうが にんにく えのき ねぎ	531	25.8	7.5	2.0
12	水	カレーうどん (パックめん) やきドーナツ	ぎゅう にゅう	くきわかめサラダ	ゆでめん じゃがいも あぶら やきドーナツ さんおんとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ ツナ	にんじん	たまねぎ ねぎ きゅうり きゃべつ	611	22.3	24.4	2.3
13	木	スタミナどん (安中米)	ぎゅう にゅう	いそあえ	ごはん ごま さんおんとう あぶら かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく のり	にら にんじん ちんげんさい	しょうが にんにく もやし たまねぎ きゃべつ	598	23.7	19.3	2.0
14	金	ごはん	ぎゅう にゅう	ハンバーグ(きのこトマトソース) グリーンサラダ かぼちゃのポターージュ	ごはん さんおんとう オリーブオイル あぶら	ぎゅうにゅう ハンバーグ なまクリーム	かぼちゃ	しめじ えのき たまねぎ マッシュルーム にんにく きゅうり きゃべつ かぼちゃ	649	23.4	24.4	2.0
17	月	コッペパン	ぎゅう にゅう	ぶたにくのブラウンシチュー こまつなサラダ ゼリー(グレープ)	コッペパン じゃがいも あぶら さんおんとう ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ マッシュルーム きゅうり きゃべつ レモンかじゅう	588	24.6	21.6	2.5
18	火	とりめし(安中米)	ぎゅう にゅう	パンサンスー とんじる	ごはん さんおんとう はるさめ ごまあぶら じゃがいも こんにやく あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ハム ぶたにく とうふ にぼし こんぶ	にんじん	しょうが きゅうり だいこん ねぎ	590	25.7	18.2	2.9
19	水	ロールパン	ジョア マス カット	かぼちゃクロquette シーザーサラダ トマトスープ	ロールパン かぼちゃクロquette クルトン じゃがいも シーザードレッシング	ジョア マスカット ツナ ベーコン	にんじん トマト	きゃべつ きゅうり たまねぎ コーン	624	20.5	22.0	2.6
20	木	ごはん(安中米)	ぎゅう にゅう	じゃがいものなんばんに うめのかおりサラダ	ごはん じゃがいも さんおんとう あぶら かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん ピーマン	たまねぎ ねぎ だいこん きゅうり カリカリうめ	535	18.7	13.8	1.9
21	金	ぶたどん	ぎゅう にゅう	だいずとチキンのサラダ	ごはん しらたき さんおんとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なると だいず サラダチキン	にんじん えだまめ ほうれんそう	しょうが たまねぎ きゃべつ きゅうり	617	27.0	18.9	1.9
世界のメニュー★インド												
24	月	ナン	ぎゅう にゅう	キーマカレー(インド) かいそうサラダ	ナン あぶら さんおんとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かいそう	にんじん ピーマン トマト	しょうが にんにく たまねぎ セロリ きゃべつ きゅうり レモンかじゅう	562	23.2	27.1	3.0
世界のメニュー★中国												
25	火	ごはん(安中米)	ぎゅう にゅう	チンジャオロース(中国) ポークシュウマイ わかめのからみスープ	ごはん ごま ごまあぶら あぶら さんおんとう かたくりこ	ぎゅうにゅう わかめ とうふ ぶたにく	にら ピーマン あかピーマン	たまねぎ ねぎ たけのこ	590	23.3	19.0	2.1
26	水	しよくぱん	ぎゅう にゅう	だいこんサラダ ポークビーンズ チョコスプレッド	食パン あぶら さんおんとう じゃがいも チョコスプレッド	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく ウイナー だいず チーズ	にんじん えだまめ トマト	だいこん きゅうり たまねぎ にんにく しょうが	643	29.1	26.6	2.0
27	木	ごはん(安中米)	ぎゅう にゅう	ロースカツのあまからたれかけ おひたし なめこじる	ごはん さんおんとう ごま	ぎゅうにゅう ロースカツ とうふ にぼし こんぶ	こまつな にんじん	もやし なめこ ねぎ	558	25.1	16.8	2.5
28	金	ごはん	ジョア ストロ ベリー	にくじゃが ひじきサラダ	ごはん じゃがいも しらたき さんおんとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	ジョア ストロベリー ぶたにく なまあげ ほしひじき サラダチーズ	にんじん えだまめ	たまねぎ きゅうり きゃべつ	635	23.9	15.9	1.8

※材料の都合により献立を変更することがあります。

今月の地場産物(太字) 安中米 トマト なす ねぎ たまねぎ (JA) じゃがいも たまねぎ (安総) うめジャム カリカリうめ (秋間梅林)



6月は食育月間です!

6月は収穫期、安中市で収穫された新鮮な野菜が給食に登場します!

地場産の野菜は良いことがたくさん!

①新鮮 ②安い ③配送が短い環境にもやさしい ④生産者さんの顔が見える

6月は生産者さんにインタビューした動画を流す予定です!お楽しみに^^

平均値	595	24.0	19.5	2.3
目標値	650	27.5	18.5	2.0

6月分の給食費の引き落としは、6月25日(火)に引き落としになります。口座の確認をお願いします。