

日	曜日	主食	飲み物	副食 主菜・副菜・汁もの	体をつくるもと(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力のもと(黄)		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	
					1群 たんぱく質 魚・肉・卵 大豆	2群 無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 カロテン 緑黄食野菜	4群 ビタミン 淡色野菜・きのこ くだもの	5群 炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 脂質 油脂				
8	火	ごはん (安中米)	牛乳	とりのてりやき キャベツのごまあえ こしねじる	とりにく みそ ぶたにく あぶらあげ とうふ	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ しいたけ ごぼう ねぎ こんにゃく	こめ さとう じゃがいも	米ぬか油 ごま	559	27.1	2.2	
9	水	みそ ラーメン (パックめん)	フシ ヨー ン	はるまき きゅうりともやしちゅうかあえ	ぶたにく なると	ジョア	にんじん にら	ねぎ もやし コーン きゅうり	ちゅうかめん はるまき	ごま油 ごま 米ぬか油	582	24.8	3.6	
10	木	ごはん (安中米)	牛乳	こがねに くきわかめのサラダ てづくりふりかけ	ぶたにく なまあげ ツナ みそ かつおぶし	牛乳 くわかめ しらす のり	にんじん	たまねぎ こんにゃ くたけのこ しいた け えだまめ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう かたくりこ	米ぬか油 ごま油 ごま	584	27.4	1.8	
11	金	まるぎり パン	牛乳	さばのたつたあげ コールスローサラダ ミネストローネ	さば ツナ ベーコン	牛乳	にんじん トマト	キャベツ コーン たまねぎ セロリ	パン さとう じゃがいも マカロニ しろいんげんまめ	なたね油 米ぬか油 マヨネー ズ	609	24.7	2.1	
14	月	ごはん (安中米)	牛乳	ぶたどんのく ひじきのピリッとサラダ ヨーグルト	ぶたにく なると ツナ	牛乳 ひじき ヨーグル ト	にんじん	たまねぎ しらたき しょうが キャベツ きゅうり	こめ さとう	ごま油	623	29.5	2.2	
小学1年生の給食がはじまります					ぶたにく ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが りんご キャベツ きゅうり コーン	むぎめし じゃがいも さとう	米ぬか油 マヨネー ズ	618	22.3	2.1	
15	火	カレーライス (麦ごはん 安中米)	牛乳	コーンとツナのサラダ	とうにゅう ベーコン ウィンナー	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ マッシュル ーム ごぼう きゅうり	むしパン スパゲッ タイ さとう	米ぬか油 煎-ア 油 マヨネー ズ	711	23.1	2.3	
16	水	キャベツいり ナポリタン	牛乳	ごぼうサラダ ココアむしパン	とりにく とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん みつば	しょうが キャベツ だいこん しめじ	こめ かたくり さとう おふ	なたね油 ごま	571	23.4	2.5	
17	木	わかめごはん (安中米)	牛乳	とりにくのからあげ キャベツのごまあえ すましじる	とりにく とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん みつば	しょうが キャベツ だいこん しめじ	こめ かたくり さとう おふ	なたね油 ごま	571	23.4	2.5	
18	金	こめっこパン	牛乳	コーンシチュー 大豆とチキンのサラダ おめでとうデザート	ベーコン とうにゅう だいす とりにく	牛乳	にんじん	コーン たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも さとう デザート	豆乳パ ター ごま油	610	22.1	2.5	
21	月	ごはん (安中米)	牛乳	まーぼーどうふ ポークシュウマイ(小1・中2) はるさめサラダ	とうふ ぶたにく みそ	牛乳	にんじん	ねぎ しょうが にんにく しいたけ キャベツ きゅうり	こめ さとう かたくり こ はるさめ	米ぬか油 ごま油 ごま	583	25.0	2.2	
22	火	ごはん (安中米)	牛乳	おろしわふうハンバーグ いそあえ はるキャベツのみそしる	ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	牛乳 ほしのり	こまつな にんじん なばな	だいこん もやし えのきたけ キャベツ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	ごま油	556	24.4	2.4	
23	水	せわり コッペパン	牛乳	ソースやきそば てっこつサラダ	ぶたにく ツナ	牛乳 チーズ	こまつな にんじん	しょうが キャベツ もやし 切干しだい こん えだまめ	パン ちゅうか めん さとう	ごめ油 ごま油	609	27.8	2.7	
24	木	ごはん	い ち ヨ コ ア	しろみざかなフライ きりほしだいこんとしらたきのもの しんじゃがのかみなりじる	ホキ とりにく とうふ みそ	ジョア	にんじん	切干しだい こん しらたき ごぼう ねぎ こんにゃく	こめ さとう じゃがいも	ごめ油 ごま油	513	20.9	2.2	
25	金	きなこ あげばん	牛乳	ツナとだいこんのサラダ にくいりワタンスープ	きなこ ぶたにく ツナ みそ	牛乳	にんじん こまつな	もやし キャベツ たまねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり	パン さとう ワタンの かわ	なたね油 ごま 米ぬか油	581	25.2	2.7	
28	月	ハヤシライス (安中米)	牛乳	じゃこいりサラダ	ぶたにく	牛乳 かいそう しらす	トマト にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ レモン	しめじ コーン マッシュ ル ーム きゅうり	こめ さとう	米ぬか油	565	23.9	2.7
30	水	こめっこパン	牛乳	ミートボールのトマトソースに しろみざかなのフリッター こまつなサラダ	ぶたにく しろみざ かな ツナ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ レモン	パン マカロニ さとう	米ぬか油 ごめ油	627	27.0	2.3	

○献立内容は材料等の都合により変更になる場合があります。○材料の太字は安中市でつくられたものです。
○栄養価の基準 小学3・4年生 エネルギー:616Kcal たんぱく質:20~31g 塩分2g未満



期間
平均 594 24.9 2.4

学校給食は「食」を学ぶ時間です!

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康に良い食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。



まいにちのきゅうしょくを
しょうがいしています♪