

月			火			水			木			金														
日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	日	献立名	材料名												
<div>今月の地場産物</div> <div>◆沼田産(ぬまたさん)ななつぼし</div> <div>◆トマトビーンズオムレツ</div> <div>◆くろせんごくだいず</div> <div>◆てづくりみそ ◆だいず</div> <div>◆トマトジュース ◆ケチャップ</div> <div>◆フリルレタス</div>			4	ごはん	精白米 (沼田産ななつぼし)	5	パックうどん	道産小麦	6	ごはん	精白米 (沼田産ななつぼし)	7	ごはん	精白米 (沼田産ななつぼし)												
10	きのこじる	しめじ たもぎたけ まいたけ なかなぎ にんじん とうふ あ ぶらあげ しょうゆ ほんみりん かつおだし こんぶだし	11	はくさいの みそしる	はくさい にんじん あぶらあげ わかめ てづくりみそ にぼしだ し かつおのもと	12	カレーうどん	ぶたにく にんじん たまねぎ なかなぎ あぶらあげ ししいけ なんと こめあぶ ら カレールウ しょうゆ ほんみりん さ んおんとう こんぶだし かつおのもと	13	ラビオリスープ	ラビオリ ベーコン キャベツ にんじん たまねぎ コンソメ しょうゆ	14	わかめスープ	わかめ とりにく とうふ はる さめ にんじん なかなぎ ごま ちゅうかだし しょうゆ												
	わふうあじの トンカツ	ぶたにく パンこ こめあぶら さんおんとう ほんみりん しょ うゆ でんぶ	15	いわしの みぞれに	いわし だいこん しょうゆ さ とう	16	ちくわ いそべあげ	ちくわ のり でんぶ こんぶ こ こめあぶら	17	とうにゅう コロッケ	とうにゅう こむぎこ たまねぎ パ ンこ とうもろこし こめあぶら	18	ショーロンポー (2こ)	ぶたにく とりにく キャベツ たまねぎ こむぎこ												
	うましお キャベツ	キャベツ にんじん にんにく とりがらスープ ごまあぶら ご ま	19	にくじゃが	ぶたにく じゃがいも たまね ぎ にんじん しらすだし しょう ゆ ほんみりん さんおんとう かつおだし こめあぶら	20	だいこんサラダ	だいこん きゅうり にんじん まぐろ ドレッシング	21	コーンソテー	とうもろこし ウインナー いん げん こめあぶら コンソメ	22	やさいの オイスターソース いため	ぶたにく キャベツ たまねぎ に んじん ピーマン しょうが ごま あぶら さんおんとう しょうゆ オイスターソース でんぶ												
17	ごはん	精白米 (沼田産ななつぼし)	23	ごはん	精白米 (沼田産ななつぼし)	24	ソフトフランク	道産小麦 ラード	25	ごはん	精白米 (沼田産ななつぼし)	26	ごはん	精白米 (沼田産ななつぼし)												
18	わふうきんぴら つつみやき	とりにく たまねぎ ごぼう と うふ にんじん	27	ぶたじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ つき こんにゃく じゃがいも なかなぎ にん じん ごぼう だいこん こめあぶら かつおだし こんぶだし さんおん とう しょうが てづくりみそ	28	かぼちゃいり ポタージュ	たまねぎ バター かぼちゃ ス キムミルク なまクリーム コ ーンポタージュのもと	29	チンゲンサイの スープ	ぶたにく チンゲンサイ もやし にんじん にんにく しょう が しょうゆ とりがらスープ ちゅうかだし ごま	30	よしのじる	とりにく ごぼう にんじん だい こん なかなぎ ししいけ とうふ あぶらあげ こめあぶら しょうゆ かつおだし こんぶだし ほんみり ん でんぶ												
	ブロccoliの ツナあえ	ブロccoli まぐろ とうも ろこし さんおんとう しょう ゆ 酢(す) ごまあぶら	31	しろみざかなの バジルフライ	ほき パンこ バジル こめあぶ ら	32	ギョーザ (2こ)	とりにく ぶたにく にら たま ねぎ キャベツ こむぎこ	33	くろせんごく だいずいり マーボーどうふ	とうふ ぶたにく たまねぎ にんじん なかなぎ しめじ しょうが にんにく くろせんごく だいず テンメンジャン オイスターソース さんおんとう でん ぶ しょうゆ こめあぶら	34	もやしと あぶらあげの あえもの	もやし きゅうり にんじん あ ぶらあげ しょうゆ 酢(す) さ んおんとう ごまあぶら ごま												
	ジュリエンス ープ	ベーコン だいこん にんじん たまねぎ ピーマン コンソメ こめあぶら	35	カレーライス	ぶたにく じゃがいも にんじん たまねぎ カレールウ しょ うが にんにく こめあぶら ケ チャップ トマトジュース	36	とんこつ ラーメン	ぶたにく もやし はくさい にんじん なかなぎ たまねぎ こまつな メンマ なんと ラーメンスープ にんにく しょうが かつおだし ほ んみりん	37	ちよいから みそしる	ぶたにく はくさい なかなぎ に んじん にら てづくりみそ ごま あぶら かつおだし しょうゆ さ んおんとう コチジャン	38	けんちんじる	とうふ あぶらあげ だいこん ご ぼう にんじん なかなぎ ごまあ ぶら しょうゆ ほんみりん かつ おだし こんぶだし												
だいずとごぼうの メンチカツ	とりにく ぶたにく だいず た まねぎ ごぼう パンこ こめあぶら	39	トマトビーンズ オムレツ	だいず たまご ケチャップ	40	はるまき	キャベツ たまねぎ こむぎこ にんじん こめあぶら	41	さばの しょうゆに	さば さとう しょうゆ	42	イカメンチ	イカ たまねぎ にんじん な かなぎ パンこ こめあぶら													
マカロニの ケチャップ いため	マカロニ ハム たまねぎ にん じん ピーマン ケチャップ さ んおんとう こめあぶら	43	フルーツゼリー	もも りんご みかん マスカ ットゼリー	44	えだまめサ ラダ	えだまめ キャベツ にんじん とうもろこし マヨネーズ ド レッシング(ごま)	45	ぶたにくと だいこんの てりに	ぶたにく だいこん なかなぎ に んじん しょうが こめあぶら しょ うゆ てづくりみそ ほんみりん さんおんとう かつおだし	46	なめたけあえ	もやし こまつな なめたけ しょうゆ													
<div>平均栄養価</div> <table><tr><th>エネルギー(kcal)</th><th>611</th><th>738</th></tr><tr><th>たんぱく質(g)</th><td>23.6</td><td>27.3</td></tr><tr><th>しぼう(g)</th><td>20.6</td><td>22.3</td></tr><tr><th>えんぶん(g)</th><td>2.7</td><td>3.2</td></tr></table>			エネルギー(kcal)	611	738	たんぱく質(g)	23.6	27.3	しぼう(g)	20.6	22.3	えんぶん(g)	2.7	3.2	25	ごはん	精白米 (沼田産ななつぼし)	26	コッペパン	道産小麦 スキムミルク	27	ごはん	精白米 (沼田産ななつぼし)	28	ごはん	精白米 (沼田産ななつぼし)
エネルギー(kcal)	611	738																								
たんぱく質(g)	23.6	27.3																								
しぼう(g)	20.6	22.3																								
えんぶん(g)	2.7	3.2																								
29	あつあげと キャベツの みそしる	あつあげ キャベツ にんじん なかなぎ てづくりみそ にぼ しだし かつおのもと	31	コンソメス ープ	ベーコン にんじん キャベツ たまねぎ コンソメ	32	キャベツど ん	ぶたにく キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ にんにく しょう が しょうゆ テンメンジャン さん おんとう オイスターソース ごま あぶら でんぶ こめあぶら	33	レタスと ベーコンの スープ	ベーコン フリルレタス にん じん たまねぎ はるさめ とり がらスープ ごまあぶら															
	やきつくね	とりにく たまねぎ にんじん れんこん ねぎ さとう しょう ゆ パンこ	34	カレーコ ロッケ	じゃがいも こむぎこ にんじん たまねぎ カレーこ パンこ こめあぶら	35	やさいシュ ウマイ (2こ)	たら こむぎこ とうふ たけのこ キャベツ にんじん たまねぎ さや いんげん	36	さけメンチ カツ (マヨネーズいり)	さけ たまねぎ マヨネーズ パ ンこ こめあぶら															
	ツナそぼろ	まぐろ にんじん しょうゆ さ んおんとう ほんみりん ごま	37	コーンサ ラダ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし ドレッシング	38	ブロッコ リーの サラダ	ブロッコリー とうもろこし さんおんとう しょうゆ 酢(す) こめあぶら	39	にんじん ソテー	にんじん たまねぎ ぶたにく しょうゆ オイスターソース さんおんとう こめあぶら															

いただきます

食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来上がるまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、給食をおいしくいただきますよう。

先生！「いただきます」ってなんで言うんですか？

先生！「いただきます」ってなんで言うんですか？

自然の恵みや生き物の命を「いただく」ことへの感謝の気持ちを表しているんですよ。

自然の恵みや生き物の命を「いただく」ことへの感謝の気持ちを表しているんですよ。

心をこめて...いただきます

心をこめて...いただきます

でも、そうね...でも、そうね...

でも、そうね...でも、そうね...

*牛乳は毎日付きます。*スプーンは、マークのある日のみ付いています。*はしは忘れないで、毎日持ってきてきましょう。*都合により献立の一部が変更になる場合がありますので、ご了承ください。◎給食費は食材料のみに賄われています。忘れずに納入しましょう。

*牛乳は毎日付きます。*スプーンは、マークのある日のみ付いています。*はしは忘れないで、毎日持ってきてきましょう。*都合により献立の一部が変更になる場合がありますので、ご了承ください。◎給食費は食材料のみに賄われています。忘れずに納入しましょう。