

日	曜日	パン・ごはん	のみのもの	おかず	しよくひんのはたらき			えいようか
					き:ねつやちからになる	あか:ちやにくなる	みどり:からだのちようしをととのえる	
10	月	むぎごはん		ポークカレー コーンサラダ	むぎごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく しょうが とうもろこし キャベツ きゅうり	709 21.6 3.1
11	火	きなこあげパン		ツナサラダ えびだんごスープ	パン さとう あぶら	ぎゅうにゅう チーズ えびだんご ツナ きなこ	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ もやし とうもろこし	590 22.8 2.3
12	水	ごはん		さばのしおやき いそに けんちんじる	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく さば だいず あぶらあげ とうふ ひじき	にんじん いんげん だいこん ごぼう ねぎ ほししいたけ こんにやく	632 31.1 2.2
13	木	ロールパン		ペンのトマトに たまごスープ	パン ペンネ じゃがいも でんぶん さとう オリーブオイル	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン たまご ひよこまめ	にんじん トマト たまねぎ グリーンピース	581 20.9 2.9
14	金	たかさきどん		はるさめスープ かわちばんかん	むぎごはん でんぶん はるさめ あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく えび いか	にんじん チンゲンサイ にら たまねぎ たけのこ とうもろこし かわちばんかん	617 21.2 2.4
17	月	チキンライス		チーズポテト ABCスープ オレンジ	ごはん じゃがいも マカロニ あぶら バター	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ベーコン	にんじん パセリ たまねぎ しょうが にんにく グリーンピース とうもろこし キャベツ オレンジ	596 19.5 3.2
18	火	パーカーハウス		チキンのマスタードやき ピーンズマヨネーズサラダ コンソメスープ	パン じゃがいも さとう あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいず みそ レッドキドニー グレートノーザン	にんじん パセリ しょうが キャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ とうもろこし	641 25.9 2.9
19	水	ごはん しつとりふりかけ		あつあげとぶたにくのみそいため こまつなのみそしる	ごはん さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あぶらあげ しらす かつおぶし しおこんぶ みそ	にんじん あおピーマン こまつな しょうが キャベツ ほししいたけ しめじ だいこん	595 26.5 2.3
20	木	ミルクパン		きのこストロガノフ アーモンドサラダ	パン さとう あぶら バター アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	にんじん トマト にんにく しょうが たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム キャベツ きゅうり グリーンピース	600 23.0 3.2
21	金	むぎごはん		さけのみそマヨネーズやき きりぼしだいこんのごまあえ わかめのみそしる	むぎごはん じゃがいも さとう マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう さけ とうふ みそ わかめ	にんじん ほうれんそう きりぼしだいこん キャベツ ねぎ もやし	602 28.1 2.3
24	月	げんきパワーどん		たぬきじる オレンジ	むぎごはん でんぶん さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あぶらあげ さつまあげ	にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく ねぎ はくさい しめじ ごぼう えのきだけ こんにやく オレンジ	544 21.8 1.8
25	火	こめっこぼん		しろみぎかなフライ ごぼうサラダ ミネストローネ	パン じゃがいも マカロニ あぶら バター こむぎこ パンこ たまご	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ひよこまめ ホキ	にんじん トマト パセリ ごぼう キャベツ きゅうり たまねぎ セロリー にんにく とうもろこし	615 23.8 1.8
26	水	いりこなめし		ごぼうとぶたにくのごまいため すいとん	ごはん こむぎこ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく しらす	にんじん ごぼう ねぎ しめじ えだまめ だいこん こんにやく	655 24.1 2.2
27	木	バターロール		スパゲティーナポリタン ミックスマヨサラダ	パン スパゲティ さとう バター オリーブオイル マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんじん あおピーマン たまねぎ にんにく しょうが とうもろこし キャベツ きゅうり マッシュルーム	671 22.8 2.5
28	金	だるまランチ むぎごはん		いわしのみぞれに けんざききんぴら ごまじる	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いわし くきわかめ とうふ みそ	にんじん いんげん ごぼう だいこん ねぎ こんにやく	601 23.8 2.7

☆食材の都合により、献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。平均 エネルギー たんぱく質 食塩相当量  
 ☆栄養価の基準値は、エネルギー 640kcal たんぱく質 24g 食塩相当量 2.5g です。 617kcal 23.8g 2.6g  
 1ヶ月を通して、栄養価が基準値の±10%の範囲になるように、献立を立てています。

こんげつ ぎょうりく へんこう  
**今月の給食目標**  
 きょうりく じゅんび  
**給食の準備をきちんとしよう**

こんにやくいもは、名前の通り、いも類なので、「黄色の仲間」に分類されますが、こんにやくに加工されると、食物繊維たっぷりの「みどりの仲間」に変身します。

4月の給食費の引き落とし日は、5月1日(月) 4,630円です。  
 1年生は、3,840円です。残高のご確認をよろしくお願ひいたします。

- ♪ 今月の予定 ♪
- 7日(金) 始業式・入学式
  - 10日(月) 2~6年生給食開始
  - 13日(木) 1年生給食開始
  - 26日(水) 前橋・高崎連携献立からごぼうと豚肉のごま炒め
  - 28日(金) だるまランチから剣崎きんぴら・ごま汁が登場

★今月の高崎産・群馬県産の食材★  
 キャベツ きゅうり チンゲンサイ はくさい ねぎ しめじ

10日(月曜日)から給食がはじまります。  
 1年生は、13日(木曜日)から給食がはじまります。  
 おはし、スプーン給食セットを忘れずに持ってきてましよう!!

