

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
					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			
9	火	ごはん (安中米)	牛乳	ぶたどんのぐ くきわかめのサラダ 	ぶたにく なると ツナ みそ	牛乳 くきわかめ		たまねぎ しらたき えだまめ しょうが キャベツ きゅうり	ごめ さとう	ごま油	526 689	25.7 30.3	2.1 2.2
10	水	しょうゆ ラーメン (パックめん)	牛乳	はるまき あぶらあげともやしのナムル 	ぶたにく なると あぶらあげ	牛乳	にんじん にら こまつな	はくさい コーン メンマ もやし	ちゅうかめん はるまき	ごま油 ごま ごめ油	609 767	24.1 29.2	3.8 4.5
11	木	ごはん (安中米)	牛乳	おろしわふうハンバーグ いそあえ こしねじる 	ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ みそ	牛乳 ほしのり	ちんげんさい にんじん	だいこん もやし えのきだけ ねぎ キャベツ しだいけ ごぼう こんにゃく	ごめ さとう じゃがいも	ごま油 米ぬか油	585 747	27.4 33.2	2.6 3.0
12	金	まるぎり パン	牛乳	あげさば コールスローサラダ トマトスープ 	さば ツナ ベーコン	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	パン さとう マカロニ かたくりこ	なたね油 米ぬか油	610 800	23.7 30.2	2.0 2.7
15	月	ごはん	牛乳	あじのこうみゆき 切りほし大根のふくめに キャベツととうふのみそしる 	あじ さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ねぎ しょうが 切干しだいこん しらたき キャベツ	ごめ さとう	ごま油 米ぬか油	536 709	27.3 33.1	2.9 3.4
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 にんにく 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	617 771	22.3 25.6	2.1 2.5
16	火	カレーライス (麦ごはん 安中米)	牛乳	ツナとコーンのサラダ 									
17	水	ツイスト ロールパン	牛乳	春キャベツのクリームシチュー フレンチサラダ 	ベーコン とりにく とうふにゅう ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン じゃがいも さとう	豆乳 バター 米ぬか油	550 744	26.2 30.8	2.5 2.6
☆入学・進級お祝いにと☆					とりにく かまぼこ とうふ みそ	牛乳	にんじん みつば	しょうが キャベツ もやし だいこん ねぎ えのきだけ	ごめ かたくりこ さとう デザート	なたね油 ごま	584 720	22.5 26.1	1.9 2.3
19	金	チキンの トマトクリーム スパゲッティ	牛乳	こまつなサラダ ココアむしパン 	とうふにゅう とりにく ツナ	牛乳	にんじん トマト パセリ こまつな	たまねぎ しめじ にんにく きゅうり キャベツ レモン	むしパン バター さとう	米ぬか油 バター	639 712	26.2 28.6	2.0 2.4
22	月	ごはん	フッ フッ フッ	しろみざかなフライ てっこつサラダ ABCマカロニスープ 	ホキ ツナ ベーコン	ショア	こまつな にんじん パセリ	切干しだいこん えだまめ たまねぎ キャベツ コーン	ごめ さとう マカロニ	ごめ油 ごま油 ごま	530 695	21.9 25.0	2.2 2.3
23	火	ごはん (安中米)	牛乳	まーぼーとうふ 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 にら	ねぎ しょうが にんにく しだいけ きゅうり キャベツ	ごめ さとう かたくりこ はるさめ	米ぬか油 ごま油 ごま	599 730	27.2 32.5	2.6 2.9
24	水	コッペパン	牛乳	ポークブラウンシチュー 大豆とチキンのサラダ きよみオレンジ 	ぶたにく とうふにゅう だいず とりにく	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム オレンジ えだまめ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも さとう	豆乳 バター ごま油	591 710	29.0 34.2	2.7 3.3
25	木	ハヤシライス (安中米)	牛乳	コーンサラダ 	ぶたにく	牛乳	トマト	しょうが しめじ にんにく コーン たまねぎ キャベツ きゅうり	ごめ さとう	米ぬか油	572 710	23.8 27.5	2.4 2.8
26	金	ココア あげぱん	牛乳	マカロニサラダ にくいりワタンスープ 	ぶたにく	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しだいけ ねぎ もやし	パン さとう マカロニ ワタンスープ	なたね油 米ぬか油	630 760	20.8 24.6	2.3 2.9
30	月	ごはん	フッ フッ フッ	さばのみそだれかけ やさしいのおこんぶあえ いなかじる 	さば なまあげ みそ	ショア こんぶ	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	ごめ さとう じゃがいも	ごま	511 719	23.1 31.5	2.2 3.0

○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 上(小学3・4年生) エネルギー:650Kcal、たんぱく質:21~32g、塩分2g未満 安中産
下(中学生) エネルギー:830Kcal、たんぱく質:27~41g、塩分:2.5g未満

新堀の細矢さん きゅうり ながねぎ 小日向の梅本さん しいたけ 妙義ナバファーム 期間平均

579 24.7 2.4
733 29.4 2.9

給食を通して、食材のこと、食事のマナー、食べ物の栄養とはたらき、バランスの良い食事、さまざまなことを一緒に学んでいきましょう!そしておいしくたのしくいただきますよ



○給食の内容

○飲み物
牛乳(200ml)群馬県産
乳飲料もです

○主食

ごはん...週3回 群馬県産米、安中産米
パン...週2回 群馬県産小麦や米粉を使ったパンもあります
めん...パック麺は月1回

○おかず 地場産物活用、行食事・郷土料理の伝承
和・洋・中華とバラエティーに富んだ内容 季節を感じられる献立
煮る・焼く・炒める・蒸す・揚げる・和えるなどいろいろな調理法
肉・魚介・大豆製品をかたよりなく
だしはかつお節・煮干し・昆布・干しいたけからとります

今年度もよろしく
お願いします

毎日の給食を紹介しています♪
調理の様子やレシピがのってます

◎口座振替について 4月は引き落としがありません。
4月分は5月分と合わせて5月27日に引き落としになります。