



日	曜日	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき							
		しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちようしをととのえるもと	エネルギーのもと				
				たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質			
12	水		まつかぜ焼き 白玉ぞうに キャベツの塩昆布あえ いよかんゼリー	とりにく みそ なると かつお節	塩昆布	にんじん こまつな	ねぎ しいたけ 玉ねぎ だいこん キャベツ きゅうり	パン粉 煮こもち さとう ゼリー	ごま ごま油		
13	木		鶏肉の香味焼き さつま汁 マヨおひたし りんご	とりにく ふた肉 油揚げ みそ ハム かつお節		にんじん こまつな ほうれん草	ねぎ ごぼう もやし りんご	さつまいも	ごま		
14	金		豚丼の具 けんちん汁 きゅうりの南蛮漬	ふた肉 とりにく とうふ		にんじん	ごぼう 玉ねぎ だいこん ねぎ きゅうり	里芋 さとう	ごま油		
17	月		チキンカツ (ソース) かぶのみそ汁 干草和え	とりにく ふた肉 とうふ みそ 油揚げ		かぶ葉 にんじん ほうれん草	たまねぎ かぶ キャベツ もやし	さとう パン粉 小麦粉	油 ごま ごま油		
18	火	ちゅうかめん	パオス みそラーメンスープ 中華あえ きなこプリン	ふた肉 なると みそ 卵		にんじん	ねぎ しいたけ キャベツ コーン 玉ねぎ たけのこ もやし きくらげ きゅうり	中華麺 でん粉 小麦粉 マロニー さとう プリン	油 ごま ごま油		
19	水		さばのゆずみそ煮 みぞれ汁 高野豆腐とひじきの煮物	さば みそ とりにく なまあげ 高野豆腐	ひじき	にんじん	だいこん ねぎ しいたけ えだまめ	でん粉 さとう	ごま油		
20	木		海鮮焼売 中華丼の具 もやしのナムル 豆乳ブラマンジェ	いか えび か かにかまぼこ ふた肉 なると うすら卵		にんじん チンゲン菜 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ きくらげ もやし はくさい	でん粉 小麦粉 さとう パン粉 ブラマンジェ	ごま油		
21	金		豆腐ハンバーグ照り焼きソース とうふとわかめのみそ汁 ほうれん草のおかかあえ ミックスベリーヨーグルト	とうふ ふた肉 とりにく 油揚げ みそ かつお節	わかめ ヨーグルト	ほうれん草	玉ねぎ えのきたけ ねぎ もやし キャベツ	さとう でん粉 パン粉	油 ごま		
学校給食週間 ~昔の給食①~				学校給食はお弁当を持ってこることのできない児童のために明治22年に山形県で始めました。当時の給食「おにぎり・塩鮭・菜の漬物」にちなんで献立です。							
24	月		さけのおこうじ焼き すいとん 即席漬け	さけ とりにく なると かつお節		にんじん こまつな	だいこん しいたけ はくさい キャベツ つぼ漬け	すいとん	ごま		
学校給食週間 ~洋食の献立~				昭和中期~後期ごろには食の洋風化がすすみ、コッパン以外のパンや米飯なども給食に登場するようになりました。							
25	火		ハンバーグデミグラスソース クリームシチュー ツナサラダ (ドレッシング)	とりにく ふた肉 ベーコン ツナ	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ マッシュルーム きゅうり キャベツ	さとう じゃがいも	油 ドレッシング		
学校給食週間 ~和食の献立~				昭和中期~後期ごろには米飯なども給食に登場するようになり、和食の献立も登場するようになりました。							
26	水		赤魚の甘味噌焼き おすい物 ほうれん草のアーモンドあえ いよかん	赤魚 みそ 卵 とりにく なると	わかめ	にんじん こまつな ほうれん草	えのきたけ もやし キャベツ いよかん	さとう でん粉	アーモンド		
学校給食週間 ~千産千消献立~				成田市、千葉県でとれる食材を多く使った千産千消献立です。伊能歌舞伎米やふた肉(房総ポーク)、さつまいも(大栄愛娘)は大栄産です。							
27	木		いわしの立田揚げごま醤油味 大栄みそ汁 和風サラダ 千葉県産お米のムース	いわし ふた肉 油揚げ みそ	のり	にんじん ほうれん草	玉ねぎ ねぎ えのきたけ	でん粉 さとう さつまいも ムース	油 ごま		
学校給食週間 ~みんな大好きカレーライス~				1976年頃から、主食でごはんが食べられるようになりました。カレーライスは今も昔も人気メニューの1つです。							
28	金		うなりくん厚焼卵 ポークカレー わかめサラダ (ドレッシング)	卵 ふた肉	スキムミルク わかめ	にんじん	玉ねぎ キャベツ コーン	さとう でん粉 じゃがいも	油 バター ドレッシング		
31	月		ユーリンチー 中華風卵スープ もやしサラダ アーモンド小魚	とりにく 卵 とうふ ツナ	のり 小魚	にんじん ほうれん草	ねぎ しいたけ きくらげ もやし コーン	でん粉 米粉 さとう	油 ごま油 ごま アーモンド		

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。



【さつまいも】13日 植松和孝 (大沼)
【にんじん】
11日~14日 伊東泰則 (多良貝)
【かぶ】 萩野宏彰 (吉岡)
【ふた肉】13日、17日、27日
飯田裕一 (大栄十余三)

