

# 献立予定表



阿見町立学校給食センター(保育所)

日	曜	主食	牛乳	おかず	献立や食品のメッセージ	家庭で食べて もらいたい 食品	おやつ
6	木	菜めし		豚肉のしょうが炒め あさ漬け 具だくさんみそ汁	<p>&lt;今年度の給食スタートです！&gt; 今年度も「主食・主菜・副菜」の整った 栄養バランスの良い給食をお届けします。</p> <p>赤…血や肉になります&lt;魚、肉、卵、豆腐など&gt; 黄…働く力のもとになります &lt;ごはん、パン、めん、いも類、砂糖、油など&gt; 緑…体の調子を整えます&lt;野菜、果物など&gt;</p>	種実類 果物類	りんごのタルト 麦茶
7	金	ごはん		お花のハンバーグ ポテトサラダ すまし汁		小 魚 種実類	ヨーグルト ハッピーターン
10	月	ごはん		鶏肉の甘だれがけ のらぼう菜の和え物 大根と油揚げのみそ汁	<p>&lt;食事の前には手を洗おう&gt; 食中毒予防・感染症予防のためには、食事の前の 「手洗い」が大切です。毎日の習慣にして いきましょう。</p>	卵 類 いも類	さくらゼリー ココナッツサブレ
11	火	ごはん		ポークカレー トマトオムレツ フルーツゼリー和え		魚介類 淡色野菜	型抜きチーズ ぶがし
12	水	ソフトめん		ミートソース コールスローサラダ 黄桃コンポート	<p>&lt;給食のミートソース&gt; 阿見町の給食の人気メニューです。ソフトめん(うどん)に ソースをからめて食べます。じゃがいも入りが阿見スタイル!</p>	豆 類 きのこ類	カエデの実 麦茶
13	木	ごはん		いかの香味焼き 切り干し大根ともやしの和え物 豚汁	<p>&lt;給食の特徴&gt; 給食の特徴のひとつは、「大勢の人といっしょに食べる」 ことでしょうか。給食が「食事のマナー」や「すききらいの 克服」など様々な学びの場になれば幸いです。</p>	乳 類 果物類	アンパンマン お野菜せんべい きになる野菜 (白ふどう)
14	金	ごはん		豚肉のおろしソース チョレギサラダ ワンタンスープ	<p>〇〇〇入所・進級おめでとう献立(17日)〇〇〇 新しい環境でがんばるみなさんを応援する気持ちを込めて お祝い献立を用意しました。給食ではその月に合わせた行事食を 取り入れていきますので注目してください。</p>	魚介類 いも類	みかんゼリー ぼたぼた焼き
17	月	ごはん		照り焼きチキン コーンサラダ お祝い汁		小 魚 緑黄色野菜	お祝いクレープ 野菜生活(緑)
18	火	ごはん		スタミナ焼肉 ヨーグルト和え わかめ入り玉子スープ	<p>★★★リクエスト献立～阿見小学校(19日)～★★★ 阿見小学校からのメッセージです。 「給食を初めて食べる小学1年生でも おいしく、楽しく食べられるような給食を 考えました。」</p>	淡色野菜 いも類	お米のタルト 麦茶
19	水	ロールパン		★コロケック かみかみサラダ(ドレッシング) アルファベットスープ	<p>〇〇〇入所・進級おめでとう献立(17日)〇〇〇 新しい環境でがんばるみなさんを応援する気持ちを込めて お祝い献立を用意しました。給食ではその月に合わせた行事食を 取り入れていきますので注目してください。</p>	豆 類 海藻類	豆乳プリン アンパンマン 揚げせんべい
20	木	ごはん		さばのみそ煮 磯香和え ちゃんぽん汁	<p>&lt;日本食べ物紀行～長崎県～(20日)&gt; 給食では、「日本」や「世界」の特産物や 食文化を紹介する目的で「食べ物紀行」 を献立に入れています。 今月は長崎県がテーマです。 長崎県ではさばの水揚げ量が豊富です。また、 具だくさんのちゃんぽん汁は白濁したスープが特徴です。</p>	卵 類 種実類	バナナ ばかうけ
21	金	ごはん		ハンバーグオニオンソース ひじきのサラダ いろどり野菜スープ	<p>&lt;牛乳の栄養&gt; 保育所では毎日午前中に牛乳が出ます。 牛乳には、体を作る「たんぱく質」や 「カルシウム」が豊富に含まれていま す。干しいたけなどに多いビタミンDを 一緒にとったり、日光浴をすると、 カルシウムの吸収率がアップ するのでおすすめです。</p>	小 魚 きのこ類	りんごヨーグルト 星たべよ
24	月	ごはん		マーボー豆腐 春巻き ハンパンジーサラダ	<p>&lt;給食のめん&gt; 袋入りのめんを、具だくさんのスープに付けて食べます。 水曜日は、パンとめんが隔週で登場します。</p>	魚介類 果物類	いちごの スティックケーキ 麦茶
25	火	ごはん		豆腐ナゲット(2個) 肉じゃが キャベツと油揚げのみそ汁	<p>&lt;牛乳の栄養&gt; 保育所では毎日午前中に牛乳が出ます。 牛乳には、体を作る「たんぱく質」や 「カルシウム」が豊富に含まれていま す。干しいたけなどに多いビタミンDを 一緒にとったり、日光浴をすると、 カルシウムの吸収率がアップ するのでおすすめです。</p>	卵 類 海藻類	しまじろう ビスケット 麦茶
26	水	中華めん		しょうゆラーメンスープ おぎょうざ(2個) かにかまのサラダ	<p>&lt;給食のめん&gt; 袋入りのめんを、具だくさんのスープに付けて食べます。 水曜日は、パンとめんが隔週で登場します。</p>	乳 類 緑黄色野菜	純米せんべい 野菜生活(紫)
27	木	たけのこ ごはん		さわらの西京焼き 春キャベツの和え物 かきたま汁	<p>&lt;産地消費を大切にしています&gt; 給食センターでは阿見町産や茨城県産の食材を、季節 合わせて、できるだけ使用できる献立作りを心がけ ています。</p>	肉 類 いも類	和梨ゼリー 新潟仕込み (しょうゆ)
28	金	ごはん		ハヤシライス チーズサラダ 冷凍パン	<p>27日は「おいしい阿見発見～たけのこ」 です。とれたての阿見町産たけのこを使って、 具だくさんの混ぜごはんを作ります!</p>	魚介類 種実類	お米のパパロア 野菜生活(黄)

※材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。

★ソース ◎しょうゆ

ご入所・ご進級おめでとうございます。  
給食センター職員一同、安心・安全な  
給食作りに努めてまいります。  
1年間よろしくお願ひいたします。

3日、4日、5日のおやつ

- 3日(月) 100ml牛乳・ホームパイ・新潟仕込み(塩)
- 4日(火) 100ml牛乳・ウエハース(レモン)・ばかうけ
- 5日(水) 100ml牛乳・バームクーヘン・星たべよ