



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
4	木	ごはん		お花のハンバーグ ポテトサラダ すまし汁	<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><b>赤</b>…血や肉になります<b>魚、肉、卵、豆腐</b>など <b>黄</b>…働く力のもとになります <b>緑</b>…体の調子を整えます<b>野菜、果物</b>など</p> <p>主食 主菜 副菜</p>	魚介類 果物類	アンパンマン 揚げせんべい 麦茶
5	金	ごはん		豚肉のしょうが炒め あさ漬け 根菜いっばいみそ汁	<p>&lt;食事の前には手を洗う習慣を身につけよう&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>	小魚 種実類	焼きドーナツ 気になる野菜 (アップル& キャロット)
8	月	ごはん		鶏肉のバーベキューソース イタリアンサラダ 野菜スープ	<p>&lt;給食の前には手を洗う習慣を身につけよう&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>	豆類 乳類	星たべよ 野菜生活(緑)
9	火	菜めし		さばのみそ煮 キャベツの塩こんぶ和え けんちん汁	<p>&lt;給食の前には手を洗う習慣を身につけよう&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>	小魚 卵類	バナナ ジョア (マスカット)
10	水	ソフトめん		ミートソース オムレツ もやしのサラダ	<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 海藻類	いちごの スティックケーキ 麦茶
11	木	ごはん		ポークカレー チキンナゲット(2個) グリーンサラダ	<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。給食が「食事のマナー」や「すきぎらいの克服」など様々な学びの場になれば幸いです。</p>	魚介類 果物類	型抜きチーズ みかんゼリー
12	金	ごはん		★メンチカツ のらぼう菜のおかか和え じゃがいもとわかめのみそ汁	<p>〇〇〇入所・進級おめでとう献立(15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>	卵類 種実類	ヨーグルト ぱりんこ
15	月	ごはん		ハンバーグデミグラソース コーンサラダ お祝い汁	<p>〇〇〇入所・進級おめでとう献立(15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>	小魚 緑黄色野菜	お祝いクレープ オレンジジュース
16	火	ごはん		スタミナ焼肉 中華スープ フルーツゼリー和え	<p>&lt;献立について&gt; 阿見町立学校給食センターでは、保育所3カ所、小学校7校、中学校3校合わせて約4500人分の給食を作っています。保育所の献立も基本は小中学校と同じですが、カレーのスパイスやマーボー豆腐の豆板蓋を除くなど、様々なアレンジをしてお届けします。</p>	魚介類 いも類	ほたば焼 き ミルミル
17	水	ロールパン いちごジャム		フランクフルトソテー ツナサラダ マカロニスープ	<p>〇〇〇入所・進級おめでとう献立(15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	ソフトサラダ せんべい きになる野菜 (白ぶどう)
18	木	わかめごはん		鶏肉の甘だれかけ 和風サラダ(ドレッシング) ワンタンスープ	<p>〇〇〇入所・進級おめでとう献立(15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>	乳類 きのこ類	原宿ドック (メープル) 麦茶
19	金	ごはん		マーボー豆腐 ◎シューマイ(2個) パンパンジーサラダ	<p>〇〇〇入所・進級おめでとう献立(15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>	小魚 海藻類	プリン 昆布おかき
22	月	ごはん		★コロッケ いそか和え 豚汁	<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と一緒にとったり、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>	魚介類 果物類	お米のタルト 麦茶
23	火	ごはん		中華丼の具 ◎きょうざ(2個) かみかみサラダ	<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と一緒にとったり、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	ふがし 型抜きシアチーズ
24	水	中華めん		みそラーメンスープ ザンギ かにかまサラダ	<p>&lt;日本食べ物紀行~北海道~(24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。 今月は北海道がテーマです。ザンギは鶏のから揚げです。札幌市のみそラーメンは有名ですね。今回は給食風に具たくさんスープにしました。</p>	乳類 いも類	アンパンマン お野菜せんべい 野菜生活(紫)
25	木	ごはん		ハヤシライス チーズサラダ 冷凍パン	<p>&lt;日本食べ物紀行~北海道~(24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。 今月は北海道がテーマです。ザンギは鶏のから揚げです。札幌市のみそラーメンは有名ですね。今回は給食風に具たくさんスープにしました。</p>	魚介類 海藻類	星たべよ 豆乳プリン
26	金	ごはん おかかぶりかけ		★ほっけフライ 春キャベツの和え物 若竹汁	<p>&lt;地産地消を大切にしています&gt; 給食センターでは季節に合わせた阿見町産や茨城県産の食材をできるだけ献立に使用するよう心がけています。 26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だけのこを使って、若竹汁を作ります!</p>	肉類 種実類	純米せんべい 野菜生活(黄)
30	火	ごはん		三色そぼろ たくあん和え 具たくさんみそ汁	<p>&lt;地産地消を大切にしています&gt; 給食センターでは季節に合わせた阿見町産や茨城県産の食材をできるだけ献立に使用するよう心がけています。 26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だけのこを使って、若竹汁を作ります!</p>	魚介類 果物類	新潟仕込み(塩) ジョア (ストロベリー)

※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。  
※17日のいちごジャム、26日のおかかぶりかけは  
備蓄のものを使用します。

★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。

1日、2日、3日のおやつ

- 1日(月) 100ml牛乳・純米せんべい・ウエハース
- 2日(火) 100ml牛乳・ココナッツサブレ・ばかうけ
- 3日(水) 100ml牛乳・ビスコ・ハッピーターン