



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
3 月	ごはん		骨ごとさんま煮 ブロッコリーサラダ カルシウムたっぷり根菜汁	虫歯予防デー献立 よく噛むと、唾液がたくさん出ます。唾液には食べ物のカスや細菌を洗い流す作用もあり、むし歯や歯肉炎の予防につながります。根菜のように噛みごたえのある食材を意識して食事に取り入れましょう。	肉 類 きのこ類	ミニエクレア 星たべよ 麦茶
4 火	ごはん		鶏肉のレモン煮 キャベツのおかか和え 大根とわかめのみそ汁		いも類 豆 類	パインゼリー 源氏パイ 麦茶
5 水	中華めん		塩ラーメンスープ ◎ぎょうざ（2個） ささみときゅうりのサラダ （ドレッシング）		緑黄色野菜 海藻類	バナナ ミルミル
6 木	ごはん		三色そぼろ もやしのごま和え わかめスープ フルーツセット（オレンジ・メロン）	給食衛生の三原則 つけない 食べない 洗う	魚介類 乳 類	ガトーショコラ 野菜生活（黄）
7 金	ごはん		マーボー豆腐 米粉春巻き 中華サラダ		いも類 卵 類	いちごヨーグルト アンパンマン お野菜せんべい 麦茶
10 月	ごはん		白身魚の天丼風 のり酢和え 豚汁		果物類 種実類	豆乳プリン 純米せんべい 麦茶
11 火	ごはん		とりのから揚げ かみかみサラダ（ドレッシング） ワナンスープ	△舟島小学校リクエスト献立△ 舟島小学校リクエストのメッセージです。 『みんな大好きな給食献立です。』 ★おいしい！阿見発見～新玉ねぎ～★ 阿見町で採れた新玉ねぎです。甘みがあり、みずみずしいのが特徴です。ぜひ、旬の味を味わってみてください。	魚介類 卵 類	ソーダゼリー ぼたぼた焼き 麦茶
12 水	ロールパン		ホットドッグハンバーグ 新玉ねぎのコンソメスープ フルーツゼリー和え		海藻類 豆 類	しまじろうビスケット きになる野菜 （アプル＆キャロット）
13 木	ごはん		鶏ちゃん 厚焼き玉子 美濃の七色汁（益汁）		きのこ類 いも類	チョコクレープ 野菜生活（緑）
14 金	ごはん		豆腐ハンバーグおろしソース いりどりサラダ（ドレッシング） 具たくさん汁	毎年6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」です ～家庭でできる「食育」実践してみませんか？～ ・親子で一緒に食事の支度をする ・食塩や脂肪のとり過ぎに気をつける ・郷土料理や行事食を取り入れる ・家庭菜園や農業を体験する機会を作るなど	魚介類 種実類	マラーカオ オレンジジュース
17 月	ごはん		豚肉のしょうが焼き もやしのナムル ビタミンたっぷりカレースープ		豆 類 海藻類	シュウクリーム ベジタべる 麦茶
18 火	ごはん		ハヤシライス チキンナゲット（2個） イタリアンサラダ		小 魚 果物類	こめ棒くん ジョア（ストロベリー）
19 水	ソフトめん		きつねうどん汁 大学いも（2個） 和風サラダ（ドレッシング）	減塩 毎月20日は「いばらき美味しお（おいしお）Day」です！ 茨城県は、生活習慣病による死亡率が全国に比べて高く、その要因の塩分摂取量も全国平均より多いことから、県全体で減塩を進めようと「しお（40）」を県民にするという語呂合わせで20日は減塩の日としています。	肉 類 緑黄色野菜	型抜きチーズ 新潟仕込み（塩） 麦茶
20 木	ごはん		★ほっけフライ じゃがいもそぼろ煮 すまし汁 フルーツセット（オレンジ・メロン）		種実類 海藻類	ウエハース きになる野菜 （白ぶどう）
21 金	ごはん		ボークカレー ツナサラダ（ドレッシング） ヨーグルト		卵 類 豆 類	黄桃コンポート ソフトサラダせんべい 麦茶
24 月	ごはん		タコライスの具 そえ野菜（キャベツ・チーズ） ポテトスープ	こまめに、しっかり水分補給！！ これからの季節、暑さが増してきます！睡眠中や、じっとしていても水分が失われていきます。ジュースなど甘い飲み物ではなく、麦茶やみそ汁、果物など、食事からも、しっかり水分を取るように、心掛けましょう。	魚介類 果物類	原宿ドック（ココア） ハッピーターン 麦茶
25 火	ごはん		★メンチカツ 切り干し大根サラダ けんちん汁		小 魚 種実類	たまごプリン 星たべよ 麦茶
26 水	ロールパン （チョコブラック &ホワイト）		タンドリーチキン ジャーマンポテト 夏のミネストローネ		海藻類 きのこ類	型抜きレアチーズ アンパンマン お野菜せんべい 麦茶
27 木	ごはん		新たまいっぱいスタミナ焼肉 阿見町夏野菜のみそ汁 すいか	夏の阿見町いっぱい献立 給食センターでは、地産地消に力を入れた献立作成に取り組んでいます！夏野菜のみそ汁にも、阿見町で採れた、なすやズッキーニを使用しています。採れたて新鮮な野菜が食べれるのも、地産地消の良いところです。	魚介類 豆 類	スイートポテト ジョア（ブレーン）
28 金	ごはん		キーマカレー コールスローサラダ（ドレッシング） 冷凍パイン		卵 類 種実類	アロエヨーグルト アンパンマン 揚げせんべい 麦茶

※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