

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	金	ごはん		肉じゃが こま和え わかめと油揚げのみそ汁	<今年度の給食スタートです！> 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。 赤…血や肉になります<魚、肉、卵、豆腐など> 黄…働く力のもとになります <ごはん、パン、めん、いも類、砂糖、油など> 緑…体の調子を整えます<野菜、果物など> 	乳 類 きのご類	ミニデニッシュ きになる野菜 (白ぶどう)
7	月	ごはん		ハンバーグデミグラスソース マカロニサラダ ウィンナーと野菜のスープ		小 魚 果物類	アンパンマン 揚げせんべい 豆乳プリン
8	火	ごはん		鶏肉の甘だれかけ こみ入りサラダ ワナンスープ	<食事の前には手を洗う習慣を身につけよう> 食中毒予防・感染症予防のためには、食事の前 「手洗い」が大切です。毎日の習慣にして いきましょう。   	魚介類 いも類	星たべよ 野菜生活(緑)
9	水	ソフトめん		五目うどん汁 ちくわの磯辺揚げ ツナと野菜の香味和え		豆 類 種実類	型抜きチーズ みかんゼリー
10	木	ごはん		豚肉のしょうが焼き チョレギサラダ 野菜いっぱいみそ汁	<献立について> 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、 カレーのスライスやマーボー豆腐の豆板醤を 除くなど、様々なアレンジをしてお届け します。 	卵 類 果物類	いちこの スティックケーキ ぱりんこ
11	金	ごはん		ボークカレー オムレツ コーンサラダ		豆 類 きのご類	たべっこBABY きになる野菜 (アプル&キャロット)
14	月	ごはん		お花のハンバーグ りっちゃんサラダ お祝いすまし汁	〇〇〇入所・進級おめでとう献立(14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。   	乳 類 いも類	お祝いクレープ 麦茶
15	火	ごはん		スタミナ焼肉 大根と油揚げのみそ汁 フルーツゼリー和え		魚介類 種実類	バナナ ジョア (プレーン)
16	水	ロールパン		フランクフルトソー ツナサラダ アルファベットスープ	<給食の特徴> 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「すききらいの 克服」など様々な学びの場になれば幸いです。    	小 魚 果物類	さくらゼリー アンパンマン ひとくちビスケット
17	木	ごはん		さんまのしょうが煮 ささみの和え物 おっきりこみうどん汁		卵 類 淡色野菜	星のバフ 型抜きチーズ
18	金	わかめごはん		★チキンカツ かみかみサラダ 豚汁	★★リクエスト献立～阿見小学校(18日)～★★ (阿見小学校からのメッセージ) おいしさ重視！みんなの好きなものを ぎゅっとつめこみメニュー！ 	乳 類 緑黄色野菜	原宿ドック (メープル) 麦茶
21	月	ごはん		ハヤシライス チーズサラダ 冷凍パン		豆 類 海藻類	アンパンマン ソフトせんべい 野菜生活(紫)
22	火	ごはん		鶏肉のレモン煮 スッキーニとにんじんの卵いため わかめスープ	<日本食べ物紀行～栃木県～(23日)> 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。 今月は栃木県がテーマです。 かんぴょうは、栃木県が生産量、全国1位の食品です。 のり巻き具として有名ですが、今回はサラダにしました。 	乳 類 いも類	1才からの かっぱえびせん りんごジュース
23	水	中華めん		しょうゆラーメン ◎ぎょうざ(2個) かんぴょうとかにかまのサラダ		卵 類 きのご類	ミニエクレア 野菜生活(黄)
24	木	ごはん		★白身魚フライ たくあん和え 若竹汁	<地産地消を大切にしています> 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 使用しよう心がけています。 24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のたけのこを使って、 若竹汁を作ります！ 	肉 類 いも類	純米せんべい ミルミル
25	金	ごはん		マーボー豆腐 シューマイ(2個) 切り干し大根とツナ塩昆布のサラダ		小 魚 果物類	りんごゼリー 星たべよ
28	月	ごはん		★メンチカツ 春雨サラダ 貝だくさんみそ汁	<町内小中学校のみなさんから 応募していただいたメニューを取り入れています> 昨年度、町内の小中学校の児童生徒のみなさんからの 「地産地消」を取り入れた給食献立を募集したところ たくさん応募をいただきました。 今月は22日「ズッキーニとにんじんの卵いため」 25日「切り干し大根とツナ塩昆布のサラダ」です。 	卵 類 きのご類	アンパンマン お野菜せんべい ジョア(ストロベリー)
30	水	ロールパン		ホットドックハンバーグ イタリアンサラダ コーンポタージュ		魚介類 いも類	おとっと チョコプリン

※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年間よろしくお願いいたします。

1日、2日、3日のおやつ

1日(火) 100ml牛乳・ミニアスパラガス・新潟仕込み(塩)
2日(水) 100ml牛乳・たべっこBABY・ばかうけ
3日(木) 100ml牛乳・ビスコ・ハッピーターン