



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
1	木	ごはん		ホイコーロー にらまんじゅう 春雨スープ	牛乳は、私たちが健康に暮らしていくうえで、必要な栄養素をバランスよく含んだ飲み物なので給食で毎日出ています。 	魚介類 種実類	黄桃コンポート ばかうけ
2	金	ごはん		かぶと型ハンバーグ こいのぼりかまぼこ入りサラダ たけのこ豆腐のみそ汁	こどもの日献立 こどもの日は端午の節句ともいい、子どもの元気な成長を願う日です。	いも類 緑黄色野菜	こめ棒くん みかんヨーグルト
7	水	中華めん		塩ラーメンスープ 春巻き もやしナムル	●●朝日中学校リクエスト献立●●(7日) <朝日中からのメッセージ> 中華料理が人気なので、中華感を出した献立にしました。デザートは、一番人気のお米のタルトにしました。 	海藻類 魚介類	バナナ ジョア(プレーン)
8	木	ごはん のりごま ふりかけ		赤魚の西京焼き かみかみサラダ(ドレッシング) のっぺい汁	<ヤンニョムチキン> ヤンニョムチキンとは、鶏肉に衣をつけて揚げて、コチュジャンや砂糖、にんにくなどで作った甘辛いタレを絡めた韓国の料理です。	豆類 肉類	お米のタルト きになる野菜 (白ぶどう)
9	金	ごはん		ヤンニョムチキン チョレギサラダ(ドレッシング) ワタンスープ	~初夏を味わう献立「新たまねぎ」~ 阿見町では、この時期に新玉ねぎがたくさんとれます。通常たまねぎは乾燥させますが、新たまねぎは乾燥させずに出荷するため、辛みが少なく、みずみずしいという特徴があります。 	乳類 きのご類	さくらんぼゼリー ハッピーターン
12	月	ごはん		★かつおカツ キャベツの塩こんぶ和え 新たまねぎのみそ汁	世界食べ物紀行 ~オーストラリア~	果物類 卵類	蒸しパン 星のパフ
13	火	ごはん		とりの照り焼き のり酢和え 野菜たっぷりスープ	卵類 小魚	純米せんべい オレンジジュース	
14	水	ロールパン		チキンバルミジャーナ カラフルサラダ ポテトスープ	●●おいしい阿見発見~大根~●● 大根は、免疫機能を高めるビタミンCや、とりすぎた塩分を排出してくれるカリウム、おなかの調子を整える食物繊維などが多く含まれます。寒さに強く、保存が効く野菜です。	きのご類 緑黄色野菜	カスタードプリン 星たべよ
15	木	ごはん		ポークカレー コールスローサラダ ヨーグルト	食事をする前にきちんと手を洗っていますか？ 手にはたくさんウイルスがついているので、石けんでしっかり洗ってから食べましょう。 	豆類 きのご類	冷凍パイ 源氏パイ
16	金	ごはん		鶏肉と大根のみそ煮込み 厚焼き玉子 白菜のおかかポン酢和え	元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん 元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりすることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、脳や体を目覚めさせ、活動をはじめめるために大切なエネルギー源となります。 	魚介類 乳類	スイートポテト 野菜生活(緑)
19	月	ごはん		中華丼の具 ◎シューマイ(2個) フルーツゼリー和え	<たご焼き> たご焼きは、昭和10年頃に屋上で提供されるようになった大阪発祥の料理です。たご焼きに似た料理で、だしにつけて食べる明石焼きという料理もあります。	いも類 緑黄色野菜	バナナの スティックケーキ 麦茶
20	火	ごはん		ハンバーグオニオンソース りっちゃんサラダ 根菜たっぷりみそ汁	毎月20日は「いばらき美味しおデー」です。汁物は具だくさんにする、香辛料を生かした味付けにするなど、減塩への取り組みを見直してみよう! 	種実類 卵類	アンパンマン 揚げせんべい きになる野菜 (アップル&キャロット)
21	水	ソフトめん		肉みそうどん汁 ★たご焼き(2個) もやしときゅうりのごま和え	<地場産物を使った給食献立> 今日は、町内小中学校の児童生徒が考えてくれた「さばのトマトにこみ」が給食に登場です。骨まで食べられるさば缶を使うことがポイントだそうです。	豆類 小魚	キャラメルプリン ぼたぼた焼き せんべい
22	木	ごはん		★メンチカツ さばのトマトにこみ アムファットスープ	すいぶん ほきゅう コップでこまめに 食事からも W.C おしこの色でもチェック	豆類 卵類	オレンジ カルテツサブレ
23	金	ごはん		ハヤシライス オムレツ ハムサラダ(ドレッシング)	元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん 元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりすることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、脳や体を目覚めさせ、活動をはじめめるために大切なエネルギー源となります。 	海藻類 魚介類	焼きドーナツ 野菜生活(紫)
26	月	ごはん		マーボー豆腐 ◎ぎょうざ(2個) 野菜の中華和え	すいぶん ほきゅう コップでこまめに 食事からも W.C おしこの色でもチェック	果物類 魚介類	ミニデニッシュ 新潟仕込み(塩)
27	火	ごはん		鶏肉の甘だれがけ かにかまサラダ(ドレッシング) たまごスープ	<地場産物を使った給食献立> 今日は、町内小中学校の児童生徒が考えてくれた「夏やさいのため」が給食に登場です。なすやトマト、ピーマンといった夏野菜をたっぷり使って、よく炒めたところがポイントだそうです。	乳類 いも類	和梨ゼリー おとっとと
28	水	ロールパン		フランクフルトソテー ささみと海藻のサラダ (ドレッシング) パンブキンスープ	<大豆ミート> 大豆ミートは、油分を絞った大豆を乾燥させることで、お肉の食感に似せた加工食品です。低脂質で、たんぱく質や食物繊維、ビタミンEも豊富に含まれます。	きのご類 卵類	アップル シャーベット ソフトサラダ せんべい
29	木	ごはん		さんまのかば焼き 夏やさいのため 豚汁	<大豆ミート> 大豆ミートは、油分を絞った大豆を乾燥させることで、お肉の食感に似せた加工食品です。低脂質で、たんぱく質や食物繊維、ビタミンEも豊富に含まれます。	いも類 きのご類	チーズ もものタルト
30	金	ごはん		大豆ミートのキーマカレー チキンナゲット(2個) 切り干し大根とツナのサラダ (ドレッシング)	<大豆ミート> 大豆ミートは、油分を絞った大豆を乾燥させることで、お肉の食感に似せた加工食品です。低脂質で、たんぱく質や食物繊維、ビタミンEも豊富に含まれます。	卵類 海藻類	アンパンマン ビスケット 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。

※14日のオレンジジュースは、備蓄のものを使用します。

★ソース ◎しょうゆ