

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
2	月	ごはん		ハンバーグおろしソース れんこんとほうれん草のごまマヨ和え ワンタンスープ	おいしい阿見発見 ～れんこん～ ☆町内の小中学生考案の献立です☆ れんこんとほうれん草のごまマヨ和え せつぶんこんだて 節分献立	豆 類 きのこ類	アロエヨーグルト ソフトサラダせんべい りんごジュース
3	火	ごはん		すき焼き風煮 ★いわし香味フライ 大根と鬼かまぼこのサラダ		種実類 果物類	アンパンマン 揚げせんべい ジョア(ストロベリー)
4	水	ロールパン		フランクフルトソーテ ポテトスープ フルーツの生クリーム和え	2/5かぜ予防献立 野菜たっぷりの献立です ＜地場産物を使った給食献立＞ ☆町内の小中学生考案の献立です☆ れんこんのドライカレー	緑黄色野菜 魚介類	豆乳プリン ばかうけ 麦茶
5	木	ごはん		れんこんのドライカレー 健康みそスープ カスタードプリン		乳 類 種実類	いちご 純米せんべい 野菜生活(黄)
6	金	ごはん		鶏肉のレモン煮 かみかみサラダ 具だくさんみそ汁	はしやわんを正しく使って使おう!	卵 類 小 魚	アンパンマン ソフトせんべい ジョア(ブルーベリー)
9	月	ごはん		さんまのしょうが煮 ちくわとキャベツのごま和え 冬も元気に!!阿見たくさんけんちん汁	＜地場産物を使った給食献立＞ ☆町内の小中学生考案の献立です☆ 冬も元気に!!阿見たくさんけんちん汁	肉 類 きのこ類	バナナのスティックケーキ ケーキ 星のパフ 野菜生活(緑)
10	火	ごはん		豆腐の中華煮 ◎ぎょうざ(2個) ツナともやしの中華和え	一口 30回! よくかむことで、消化・吸収がよくなったり、虫歯 を防いだり、肥満予防の効果があります。	いも類 果物類	原宿ドック(ココア) 星たべよ 麦茶
12	木	ごはん		ザンギ ラーメンサラダ 北海道コーンのかきたま汁	日本食べ物紀行 ～北海道～	豆 類 海藻類	オレンジゼリー 1歳からの かっぱえびせん きになる野菜(白ぶどう)
13	金	ごはん		ハヤシライス ブロッコリーとささみのサラダ チョコクレープ	＜地場産物を使った給食献立＞ 阿見町では、夏休みを利用して、小中学生の皆さんから「地場産物を使った給食献立」を募集しています。今年度は、昨年度よりも多くの応募がありました。昨年12月から、給食に登場しています。いどりや、栄養バランスをしっかりと、考えてくれています。楽しみにしてください。	魚介類 種実類	型抜きチーズ ばたばた焼きせんべい きになる野菜 (アスパラ&キャロット)
16	月	ごはん		ホイコーロー ◎シューマイ(2個) 春雨の中華スープ		小 魚 卵 類	スイートポテト ハッピーターン ジョア(ストロベリー)
17	火	ごはん		★白身魚フライ 油揚げと小松菜のめんつゆ和え 心も体も温まる!!具だくさんポトフ	＜地場産物を使った給食献立＞ ☆町内の小中学生考案の献立です☆ 心も体も温まる!!具だくさんポトフ	きのこ類 豆 類	クリームパン 野菜生活(紫)
18	水	ソフトめん		五目あんかけうどん汁 揚げぎょうざ(2個) ほうれん草ののり和え	＜地場産物を使った給食献立＞ ☆町内の小中学生考案の献立です☆ ほうれん草ののり和え	いも類 卵 類	アンパンマンビスケット りんごジュース
19	木	ごはん		ポークカレー チキンナゲット(2個) かにかまサラダ	～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、県全体で進めようと「しお(40)」を半分にするという語呂合わせて20日は減塩の日としています。	小 魚 きのこ類	いちごクレープ ばかうけ きになる野菜 (白ぶどう)
20	金	ごはん		★とんかつ 切り干し大根のサラダ さつまいもと白菜のみそ汁		魚介類 果物類	たまごプリン おとっと 麦茶
24	火	わかめ ごはん		ユーリンチー りっちゃんサラダ わかめスープ	★★阿見第一小学校リクエスト献立★★ 阿見町には、小学校が7校・中学校が3校あります。リクエスト献立は、各学校が工夫を凝らして考えてくれています。人気メニューが登場していますので、楽しみにしてください。	種実類 小 魚	みかんヨーグルト 星たべよ きになる野菜 (アスパラ&キャロット)
25	水	ロールパン		ハンバーグトマトソース ツナサラダ コーンポタージュ		豆 類 海藻類	さつまいもと栗のタルト 野菜生活(緑)
26	木	ごはん		赤魚の西京焼き ポテトサラダ 冬野菜と肉だんごの洋風スープ	＜地場産物を使った給食献立＞ ☆町内の小中学生考案の献立です☆ 冬野菜と肉だんごの洋風スープ	緑黄色野菜 種実類	バナナ ジョア(プレーン)
27	金	ごはん		スタミナ焼肉 冬野菜のみそ汁 ヨーグルト	＜冬野菜＞今日のみそ汁には、人参・ほうれん草・白菜などの冬野菜が入っています。旬と言われる時期の野菜や果物には、たくさんの栄養が詰まっています。汁ものにとすると、水分補給にもなるのでオススメです。	いも類 卵 類	いちご 源氏パイ 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。