

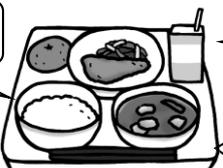
日	曜	献立名				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー		
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 脂質 糖質等
9	月	麦ごはん(増)	牛乳	肉味噌丼 中華あえ ワカメスープ				豚肉 魚・肉・卵 豆・豆制品	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ えだまめ きゅうり 干ししいたけ たけのこ	米 大麦 さとう	油 ごま油 ごま	806 34 19
10	火	すしごはん	牛乳	ちらしずし 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーのおかか和え 豆腐とあさりのすまし汁			うすあげ 鶏肉 かつお節 あさり 絹ごし豆腐 かまぼこ 明焼き	牛乳	にんじん ブロッコリー こまつな	かんぴょう しょうが えのきたけ 干ししいたけ	米 さとう 片栗粉	油 ごま	810 35 27	
11	水	ごはん	牛乳	ちくわのごまあげ はりはり漬け 貝だくさんみそ汁 花見団子			ちくわ 鶏肉 うすあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	切り干し大根 ごぼう きゅうり たまねぎ ねぎ 干ししいたけ	米 さとう てんぷら粉 じゃがいも 三色団子	油 ごま ごま油	889 32 18	
12	木	バターロールパン	牛乳	オムレツのチーズ焼き パンネナポリタン風 野菜スープ			トマト ウィンナー 鶏肉	牛乳 チーズ	トマト(缶) 赤ピーマン にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム セロリ キャベツ しめじ コーン	バターロールパン パスタ さとう 米粉	油 バター オリーブ油	806 30 33	
13	金	わかめごはん	牛乳	ししゃもの南蛮漬け きんぴらごぼう なめこのみそ汁			牛肉 さつまあげ 絹ごし豆腐 みそ	牛乳 子持ちししゃも わかめ	にんじん	ねぎ なめこ ごぼう たまねぎ こんにゃく	米 大麦 さとう 米粉	ごま油 油 ごま	805 31 26	
16	月	ごはん	牛乳	エビチリ パンサンスープ ワントンスープ			えびフリッター ロースハム 鶏卵 肉入りワントン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ えのきたけ もやし	米 さとう はるさめ	油 ごま油	802 25 23	
17	火	ごはん(減)	牛乳	【世界遺産献立】 豚肉のくわやき こんにゃくゴマネースラダ おっきりこみ			豚肉 鶏肉 うすあげ みそ	牛乳	にんじん	れんこん きゅうり ごぼう だいこん コーン はくさい ねぎ こんにゃく 干ししいたけ	米 片栗粉 さとう ほうとう	油 マヨネーズ ごま	892 35 31 群馬県献立	
18	水	ごはん	牛乳	すずきのベーコンまき 切干大根そぼろ煮 めった汁			スズキ 鶏肉 ベーコン 豚肉 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	切り干し大根 たまねぎ ねぎ ごぼう 干ししいたけ えのきたけ こんにゃく	米 さとう じゃがいも	油	811 36 22	
19	木	遠足												
20	金	ごはん	牛乳	【めぐみん給食】 コロック 春キャベツのサラダ 豆腐のみそ汁			まぐろオイル漬け 絹ごし豆腐 みそ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ えのきたけ コーン	米 コロック	油 オリーブ油	809 25 25 めぐみん給食	
23	月	ごはん	牛乳	【物語献立】 こまつさんのグラタン 人參グラッセ フロキヤベの春風スープ			鶏肉 ロースハム ベーコン 鶏卵	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ マッシュルーム コーン えだまめ	米 パスタ 小麦粉 パン粉 片栗粉	油 バター オリーブ油	884 31 28 物語献立	
24	火	麦ごはん	牛乳	大豆と小魚の揚げからめ すずきやき風煮 清見オレンジ			大豆 牛肉 焼き豆腐	牛乳 かえり干し	にんじん	ごぼう ねぎ たまねぎ こんにゃく たけのこ オレンジ	米 大麦 片栗粉 さとう 車ふ	油 ごま	848 34 24	
25	水	ごはん(減)	牛乳	春巻き もやしのごま酢和え 五目ラーメン			うすあげ 豚肉 いか	牛乳	にんじん	もやし きゅうり にんにく しょうが キャベツ ねぎ 干ししいたけ	米 大麦 片栗粉 さとう 中華めん	油 ごま ごま油	894 28 32	
26	木	ごはん	牛乳	鯖のみそ煮 小松菜とキャベツの和え物 けんちん汁			さば 鶏肉 みそ 赤だしみそ 木綿豆腐 うすあげ かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ しょうが キャベツ ごぼう だいこん 干ししいたけ	米 さとう	ごま油	822 34 27	
27	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー フルーツヨーグルト			豚肉	チーズ 牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ もも(缶) パン(缶) みかん(缶)	米 大麦 さとう じゃがいも 小麦粉	バター カレールウ 油	976 26 28	

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。
 ※ 主な食材名は、食品の栄養的な働きにより、6群のグループに分けて記載してあります。

学校給食の内容について

週5日米飯給食です。
(パンの日は月に1~2回程度です)

献立によって和洋中の変化をつけています。
 今年度は、白山市の地場産物を取り入れた「めぐみん給食」や物語に登場する献立を実施していく予定です。



牛乳は毎日つきます。

食品は産地や原材料、品質・価格などを確認し、安全安心なものを選定しています。

汁物や煮物のだしは昆布や煮干しから取り、うす味で素材の味を活かすよう工夫しています。

中学生は成長著しい時期です。食はその人の体の基礎を作ります。この時期に「何を食べたか」が将来の健康を左右します。好き嫌いを克服し、成長に合わせた量を食べましょう。

