



日 曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるい						エネルギー タンパク質
	しゅしょく	牛乳	おかず	おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる		
2月	むぎごはん	MILK	マーボーなすどうふ こまつなのナムル ヨーグルト	ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ねぎ(あおいぶぶん) こまつな	にら たまねぎ たけのこ なす もやし きゅうり	たまねぎ ねぎ こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま	652 25.1
3火	こどもパン	MILK	なつふうスープ ハムカツ パックソース さっぱりあえ	ベーコン たまご ハム	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ トマト ほうれんそう	たまねぎ コーン キャベツ	こどもパン かたくりこ さとう こむぎこ パンこ	あぶら	654 27.1
4水	えだまめごはん	MILK	たなばたじる さばのみそに だいこんとじゃこのサラダ	かまぼこ さば	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	にんじん オクラ ねぎ(あおいぶぶん)	えだまめ ねぎ しいたけ だいこん きゅうり	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	612 26.2
5木	むぎごはん	MILK	こまつなのみそしる てりやきハンバーグ たくあんあえ	あぶらあげ ハンバーグ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ほうれんそう	たまねぎ たくあん キャベツ	こめ むぎ さとう かたくりこ	ごま	614 21.1
6金	にくうどん	MILK	ほしがたコロック パックソース おひたし たなばたデザート	ぶたにく なると かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	たまねぎ ねぎ キャベツ もやし	じごなうどん じゃがいも たなばたデザート	あぶら	649 22.7
9月	むぎごはん	MILK	なつやさいカレー こんにゃくサラダ アセロラゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん トマト かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ セロリ なす りんご キャベツ	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにゃく アセロラゼリー	あぶら	686 21.9
10火	むぎごはん	MILK	えのきのみそしる さけのマヨネーズやき こまつなサラダ	あぶらあげ さけ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん パセリ ねぎ(あおいぶぶん) こまつな	だいこん えのき ねぎ きゅうり コーン	こめ むぎ パンこ さとう	ノンエッグハーフ あぶら ごま	614 26.1
11水	ツイストパン	MILK	えだまめのポタージュ トマトオムレツ アーモンドあえ	ベーコン オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト ほうれんそう	たまねぎ えだまめ キャベツ もやし	ツイストパン こむぎこ さとう	あぶら バター アーモンド	618 23.7
12木	むぎごはん	MILK	とうふとわかめのみそしる とりにくのしおからあげ(2) しょうがしょうゆあえ	とうふ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう にんじん	ねぎ キャベツ もやし	こめ むぎ かたくりこ	あぶら	585 24.5
13金	しおラーメン	MILK	しゅうまい(2) はるさめサラダ	ぶたにく しゅうまい ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう ねぎ(あおいぶぶん)	キャベツ もやし コーン ねぎ きゅうり	ちゅうかめん はるさめ さとう	あぶら	614 25.1
16月	うみのひ									
17火	むぎごはん	MILK	ほうれんそうのみそしる いわしのうめに ごもくきんぴら	あぶらあげ いわし ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ ごぼう	こめ むぎ こんにゃく さとう	あぶら ごま	684 27.1
18水	わかめごはん	MILK	もずくスープ ゴーヤチャンプルー パインヨーグルト	ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう わかめ もずく ヨーグルト	にんじん にら ねぎ(あおいぶぶん)	えのき ねぎ もやし ゴーヤ	こめ むぎ あぶら ごま		604 23.7
19木	むぎごはん	MILK	じゃがいもとたまねぎのみそしる とりにくのてりやき ごまあえ れいとうみかん	あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ キャベツ もやし みかん	こめ むぎ じゃがいも さとう かたくりこ	ごま	598 26.5

※ 材料入荷の都合により、多少献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
給食回数・・・13回

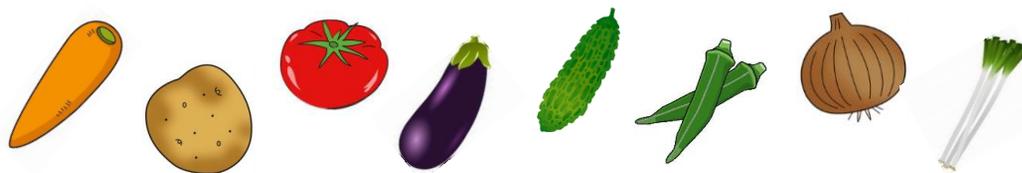


ながとろまちのあじだより

給食では、ながとろまちで採れた野菜を使用しています。

皆さんの住んでいるながとろまちで、農家の方が愛情を込めて作った野菜です。

あじわって食べて下さいね。



さいたまけんでとれたしょくざい



夏休みがはじまります

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかつたりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう。



夏休みも



忘れずに!

