



## 给食子吃就过衰

## 長瀞町学校給食センター 長瀞第一小学校

日本の日本では、										又而为		
1 日本		曜									,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	エネルギー タンパク質
	$\vdash \vdash$		しゅしょく	_ 牛乳_	<u> </u> 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	おもにエネルキ	Fーになる	タンハク質
1	3	3   月   ぶんかのひ 🔏										
1			<b>むぎごけん</b>		カかめフープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	[-6.1°.6.	しょうが たまわぎ	こめ むぎ はろさめ	あぶら	673
1	$ _{\lambda} $	۱,	20Cla/0	MILK								23.6
							17/3 05			,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	2000000	20.0
5 本			こどもパン				ぎゅうにゅう	にんじん		こどもパン	あぶら	604
10   10   10   10   10   10   10   10	5	水			1	i .	わかめ こんぶ					25.7
6 本					かいそうとツナのサラダ	ツナ	ひじき			さとう パンこ		
10 月   10 月			むぎごはん		しげただじる	とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう だいこん	こめ むぎ しらたまもち	あぶら	638
	6	木		MILK	あつやきたまご	みそ たまご	ひじき	いんげん		じゃがいも		21.4
7 全					だいずのいそに みかんゼリー	さつまあげ						
10 月   おきごはん   10 月   おきともろ   おからあが   とうふ   おもともろ   とうふ   おもともろ   とうふ   さらしゅうか   さとう   はらかっ   は			いなかうどん				ぎゅうにゅう	にんじん			あぶら	645
10 月   10 月	7	金			そくせきづけ		かたくちいわし					21.8
10 月											-2 1	
11   大			むきごはん			1					ごま	604
11   大	10	月		MILK					キャベツ もやし	3C0		28.5
11   以			= / 7#    //° \/				<b>ギ</b> ル ミニ ル ミ		1.クフ たまかぎ	= , 7 + 11 1/2 1/2	180	
12 水   かりスープ   からしまっか   たりにく   からしゅう   たりにく   かがのみそしる   からしゅう   たりにく   かがのみそしる   かがのみをしる   かがのみをしる   かがのかんもの   かがのかんもののかんものんもの   かがのかんものんものんものんものんものんものんものんものんものんものんものんものんものん	1 1	M.	ノイスホールバン	MILK		1	1907C07				_	694 26.2
12 水   おきごはん   トックスープ   とりにく   ちゅうにゅう   こんじん   にらが   もやし   こめ   むぎ   こまあら   2   2   2   2   2   2   2   2   2		У.						  かねりゃ				20.2
12 水			むぎごけん	ست		とりにく	ぎゅうにゅう	[ [ 6.1] 6. [ E 6	しょうが もめし			600
13 木   2	12	7k	000lb/0	MILK		_				_		23.3
13 本   おきこはん   にかメンチカツ	' _	ζ,	(5,75)	43				· ·	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,			
13 木			むぎごはん				ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう だいこん			601
14 金	13	木				i .				_	あぶら	21.5
17月					からしあえ	みそ いか			キャベツ もやし			
17月   おきごはん   デキンカレー   とりにく   ちゅうにゅう   にんじん   トマト   たまねぎ   セロリ   こめ   むぎ   しゃがいも   カグルト   とうふのみそしる   とうふのみそしる   とうぶのかえとの   ともにく とれんにんのあまからあげ   あぶらあげ   大一ス   カクンサース   カのかんとの   とうぶのかえとの   とうぶのかえとの   とうぶのかえとの   とうぶのかえとの   とうぶのかえとの   とうぶのかえとの   とうぶのかんに   カのかんとの   カのかんとの   とうぶのかんとの   とうぶのかん   とりにく   カのかんとの   とりにく   カのかんとの   とりにく   カのかんとの   とりにく   カののとの   カのかんとの   とりにく   カのかんとの   シャルとの   とりにく   カのかんとの   シャルとの   とりにく   カのかんとの   シャルとの   とりにく   カのかんとの   とりにく   シ	1 1	仝					H 6.74 6.0	71				
17 月	14											
3 - グルト   2 - グルルト   2 -			むぎごはん		l '	_						694
18 火   おきごはん   とうふのみそしる   とうふ   ぎゅうにゅう   おぶらあげ   わかめ   おぶらあげ   わかめ   としてくとれんにんかあまからあげ   おぶらあげ   わかめ   カボら   でまるまった   オークビーンズ   ハーコン   ぎゅうにゅう   にんじん   トマト   でまねぎ   にんじく   マスパン   さとう   でまるまった   オークビーンズ   ハーコン   でまるがあえ   でまるまった   ボークビーンズ   ハーコン   でまるであった   でまるまで   ボークビーンズ   ハーコン   でまるであった   でまるまで   で	17	月	6.			ツナ	1	はつれんそつ			カレールウ	28.8
18 火				<u> </u>		レニス		-+0#			ナジン	0.40
19 水	40		SECIAN SECIAN	MILK		l .	1	Cま <i>り</i> な 				646 24.3
19 水	18	火	(2.7.2)			1	[1 <i>)</i> ///(0)				1	24.3
19 水			(Z/1°)				ぎゅうにゅう	にんじん トマト		<del> </del>		654
つぼみサラダ   だいす   プロッコリー   カリフラワー キャベッ   このきこパンに   かぶらあげ   いわし みそ   かおぶし   でんじん   ほうれんそう   にんじん   日うれんそう   でんじん   であらかめん   あぶら   ではままままままままままままままままままままままままままままままままままま	10	ъk		MILK								24.9
20 本   おきごはん   のっぺいじる   かぶらあげ   きゅうにゅう   にんじん   ほうれんそう   しいだけ キャベツ   さといも さとう   さらいが   です   です   です   です   です   です   です   で		۷,										2 1.0
10   10   10   10   10   10   10   10			むぎごはん				ぎゅうにゅう				あぶら	686
おびたし さつまいもとうにゅうフリン かつおぶし   かぼす   ***********************************	20	木	(2-2)	MILK								20.9
21 金   ちゃんぽん   「バンバンジーサラダ   えび たら とりにく   さゅうにゅう   にんじん   キャベツ コーン   ちゅうかめん   あぶら   さとう   こむぎこ   こむぎこ   こむぎこ   こむぎこ   こむぎこ   こむぎこ   こむぎこ   こむぎこ   こむがら   さとう   こむまがら   こむらいものとツナのあえもの   ツナ   しゃくしなごはん   さといものそぼろに   かぶらあげ   きゅうにゅう   にんじん   しゃくしなごはん   さといものそぼろに   かぶらあげ   きゅうにゅう   にんじん   しゃくしな   しゃくしな   しゃくしな   こむまがら   こむき   こむき   こむきがら   こむらいも   こむらいものがらい   こむらいも   こんじん   パセリ   こむらにりまいたけ   こむまいも   こむらいち   こむらい   こむらいち   こむらいらいけ   こむらいち   こむらいらいけ   こむらいち   こまあぶら   1 にんじん   いんげん   こむらいらいけ   こむらいらいけ   こむらいらいけ   こむらいらいけ   こむらいらいけ   こむらいらいけ   こむらいらいけ   こむらいらいけ   こまあぶら   1 にんじん   いんげん   こむらいらいけ   こむらいらいけ   こまるいら   1 にんじん   いんげん   こむらいらいけ   日本り   こさもらいらいけ   日本り   こまるいら   1 にんじん   いんげん   こむらいらいけ   日本り   こむらいらいけ   日本り   こむらいらいけ   日本り   こむらいらいけ   日本り   こむらいらいけ   日本り   こさもらいらいけ   日本り   こむらいけ   日本り   こむらいらいけ   日本り   こむらいらいけ   こむらいらいけ   日本り   こむらいらいけ   日本り   こむらいらいけ   日本り   こむらいらいけ   日本り   こむらいらいけ   日本り   こむらいらいけ   日本り   こむらいらいらいらいらいらいらいらいらいらいらいらいらいらいらいらいらいらいらい		·										
とりにく   きゅうり たまねぎ こむぎこ こまあぶら   24 月   ぶりかえきゅうじつ			ちゃんぽん		えびしゅうまい	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ コーン	ちゅうかめん	あぶら	604
とりにく   きゅうり たまねぎ こむぎこ ごまあぶら   こよりにく   きゅうり たまねぎ こむぎこ ごまあぶら   こまあぶら   こまままさ   こまままさ   こまままさ   こまままさ   こままままさ   こまままままます   こままままさ   こままままます   こままままます   こまままます   こままままます   こまままます   こまままます   こまままます   こまままます   こまままます   こまままます   こままままます   こまままます   こまままます   こまままます   こまままます   こまままます   こまままます   こままままます   こままままます   こまままままままます   こままままます   こままままます   こままままます   こままままままままます   こままままます   こままままます   こままままます   こまままままままままま	21	金			バンバンジーサラダ	えび たら			きくらげ しろねぎ	さとう	ごま	27.3
25 火 かぶのみそしる さんま わかめ キャベツ きゅうり かだくりこ さとう ごまあぶら さんまのかばやき さんま わかめ キャベツ きゅうり かたくりこ さとう ごま がさいいりとりつくね ぶたにく とりにく バンピース ほうれんそう さといも さっぱりあえ さつまいものシチュー とりにく ハム コーヒーぎゅうにゅう にんじん パセリ たまねぎ しめじ キャロットパン さっぱりあえ さつまいものシチュー アンサンブルエッグ コールスローサラダ ベーコン チーズ はるさめじる やさいコロッケ きんびらごぼう かまぼこ ぶたにく かさいコロッケ きんびらごぼう にんじん パセリ たまねぎ しろねぎ こめ かきはるさめ かぶら はるさめじる かさいコロッケ きんびらごぼう にんじん いんげん ごぼう コーン じゃがいも こむぎ はあぶら 1 がいたにく がおいち ごまんびらごぼう ※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・・・18回 月平均 64 22						とりにく			きゅうり たまねぎ	こむぎこ	ごまあぶら	
おぶら はるさめじる   とうふ みそ   ぎゅうにゅう   にんじん   かぶ しろねぎ   こめ むぎ   あぶら   ではまあぶら   ではいいりとりつくね   ぶたにく   とりにく   とりにく   ではいものシチュー   アンサンブルエッグ   コールスローサラダ   ベーコン チーズ   はるさめじる   やさいコロッケ   さんびらごぼう   とりにく   がまぼこ   ぶたにく   がらがらごぼう   ではいちのがはやき   ではいちのシチュー   とりにく   ではいちのきだけ まいだけ   ではいち ことがも   ではいち このきだけ まいだけ   ではいち このきだけ まいがいも このぎに   ではいけん   ではいち このきにはら   ではいけん   ではいち このもではるさめ   でもがいも   ではいち このもではるさめ   でもがいも   ではいち このもではるさめ   ではいけん   ではいち このもではるさめ   ではいち このもではいち   ではいち このもではるさめ   ではいち このもではるさめ   ではいち このもではるさめ   ではいち このもではるさめ   でもがいも   ではいち このもではるさめ   でもいりにはいけん   ではいち このもではるさめ   でもいりにはいけん   ではいち このもではるさめ   でもがいも   でもいりにはいけん   ではいち このもではるさめ   でもいりにはいけん   ではいち このもではるさめ   でもいりにはいけん   ではいち このもではるさめ   でもいりにはいけん   ではいち このもではならい   でもいりにはいけん   ではいち このもではならい   でもいりにはいけん   ではいち このもではならい   でもいりにはいけん   ではいち このもではいち   でもいりにはいけん   ではいち このもではいち   でもいりにはいけん   ではいち このもではいち   でもいりにはいけん   ではいち このもではいち   でもいりにはいけん   ではいち ではいち   でもいりにはいけん   ではいち このもではいけん   ではいち   ではいち ではいち   ではいち   ではいち   でもいりにはいけん   ではいち   ではい	24	月				151	りかえきゅう	うじつ 🔐				
25 火	_ '	,,	<del></del>		14 7 0 7 7 7				1, 71 1 7 10 <del>11</del>		1+ >1 >	
26 水		,,,	むさこはん	MILE			1	にんじん	i			628
26 水	25	火	(6.5.6.)	IVILL		i .	(אינגענז <sub>ן</sub>		+ャハツ さゅつり 	かたくりこ さとう		23
26 水   かさいいりとりつくね   ぶたにく   グリンピース   キャベツ レモン さとう パンこ   あぶら   2   さっぱりあえ   とりにく   にんじん パセリ   たまねぎ しめじ   キャロットパン   さっまいものシチュー   アンサンブルエッグ   フーレスローサラダ   ベーコン チーズ   であっしゅう   たまねぎ しろねぎ   さっまいも さとう バター   28 金   むぎごはん   ひさいコロッケ   さんぴらごぼう   にんじん   いんげん   でぼう コーン   じゃがいも でまあぶら   1   パンこ さとう   月平均   64   24   1   1   1   1   1   1   1   1   1	$\vdash$		しゅくし たづけん				ぎゅうにゅう	[ 6.1 h. 1 m / 1 fr	1.いたけ たまかぎ	こかかたくいっ	-	638
さっぱりあえ   とりにく   ほうれんそう   さといも   さといも   さといも   さっぱりあえ   とりにく   ハム コーヒーぎゅうにゅう   にんじん   パセリ   たまねぎ   しめじ   キャロットパン   さっまいものシチュー   アンサンブルエッグ   元まご   ぎゅうにゅう   元もじん   パター   20まいも さとう   アンサンブルエッグ   コールスローサラダ   ベーコン   チーズ   であっり キャベッコーン   しゃがいも こむぎこ   からいコロッケ   かまぼこ   かまぼこ   がまぼこ   がまぼこ   がまびたにく   がまびたにく   がったにく   がったにく   がったにく   がったにく   がったにく   がったってでするください。   日本的のでででするください。   日本的のでででするください。   日本的のででは、   日本的のでは、   日本ののでは、   日本のでは、   日本ののでは、   日本のでは、   日本ののでは、   日本のでは、   日本のでは、   日本	26	7k	UW Y UW CIAN	MILK			10 W J C W D					26.4
キャロットパン   さつまいものシチュー   とりにく ハム コーヒーぎゅうにゅう   にんじん パセリ   たまねぎ しめじ   キャロットパン   あぶら   でまご   きゅうり   キャベッコーン   しゃがいも こむぎこ   パター   28 金   かさいコロッケ   きんぴらごぼう   かまぼこ   ぶたにく   がいて   できがいも   できがいも   できかぶら   できかがいも   でもがいも   できかがいも   でもがいも   できかがいも   でもがいも   できかがいも   できかがいも   でもがいも   できがいも   できがいも   できがいも   できがいも   できがいも   でもがいも   でもがいも	20	\U\	(5.55)			l .					ריוטונטן	20,4
アンサンブルエッグ			キャロットパン				コーヒーぎゅうにゅう		たまねぎ しめい		あぶら	662
コールスローサラダ ベーコン チーズ きゅうり キャベッ コーン じゃがいも こむぎこ ノンエッグマヨネース ひぎごはん とりにく ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ しろねぎ こめ むぎ はるさめ あぶら でさいコロッケ かまぼこ いんげん ごぼう コーン じゃがいも ごまあぶら 1 がったにく がりらごぼう ぶたにく パンこ さとう ※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。 合名 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	27			MII K		1	1		1			22.5
ひぎごはん   はるさめじる   とりにく   きゅうにゅう   にんじん   たまねぎ しろねぎ   こめ むぎ はるさめ   あぶら   できいコロッケ   きんぴらごぼう   がまぼこ   ぶたにく   ぶたにく   が対するとのでご了承ください。   1   1   1   1   1   1   1   1   1	-'	'				1	1		i		_	5
28 金   「「「「」」 やさいコロッケ かまぼこ いんげん ごぼう コーン じゃがいも こまあぶら 1 がたにく がりらごぼう ぶたにく がりますのでご了承ください。			むぎごはん					にんじん	たまねぎ しろねぎ	こめ むぎ はるさめ	あぶら	636
きんぴらごぼう   ぶたにく   パンこ さとう   パンこ さとり   パンこ さとり   パンこ さとり   パンこ さとり   パンこ さとう   パンこ さとり   パンこ さ	28	金	( Carrie	MILK								19.5
給食回数・・・18回 <u>月平均</u> 24					きんぴらごぼう	ぶたにく				パンこ さとう		
					· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	料入荷の都合	により、多生	が献立を変更する場			月平均	642
		UA I	# #2 M	بلار	_				給食!	山致・・・18回		24.1



店頭に並んでいるお米に、「新米」の表示※が目立つようになりました。お米は、昔から日本人の食卓に欠かせないもので、炊いたご飯を主食として食べるほ か、もちやだんごなど、さまざまなものに加工されてきました。



