



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		
3月	むぎごはん	MILK	マーボーなすどうふ ほうれんそうのナムル アセロラゼリー	ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん なら ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	たまねぎ ねぎ たけのこ なす もやし きゅうり	こめ むぎ さとう かたくりこ アセロラゼリー	あぶら ごま	671 24.2
4火	こどもパン	MILK	なつふうスープ ハムカツ パックソース かいそうサラダ	ベーコン たまご ハム いか	ぎゅうにゅう かいそう ひじき	にんじん オクラ トマト	たまねぎ コーン きゅうり キャベツ	こどもパン こむぎこ パンこ さとう	あぶら ごま	706 28.2
5水	えだまめごはん	MILK	たなばたじる さばのしおやき こまつなサラダ	かまぼこ さば	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ(あおいぶぶん) オクラ こまつな	えだまめ ねぎ しいたけ きゅうり	こめ さとう	あぶら ごま	619 25.8
6木	むぎごはん	MILK	こまつなのみそしる おろしハンバーグ からしあえ	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 だいこん キャベツ	こめ むぎ		594 21.4
7金	にくうどん	MILK	ほしがたコロッケ パックソース さっぱりあえ たなばたデザート	ぶたにく なると	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 レモン	じごなうどん じゃがいも さとう たなばたデザート	あぶら	647 22.1
10月	むぎごはん	MILK	だいこんのみそしる さけのマヨネーズやき こまつなとじゃこのサラダ	あぶらあげ さけ	ぎゅうにゅう チーズ ちりめんじゃこ	にんじん パセリ ねぎ(あおいぶぶん) こまつな	だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	こめ むぎ パンこ さとう	ノンエッグハーフ あぶら ごま	638 26.6
11火	なつやさいカレー (むぎごはん)	MILK	くきわかめのサラダ ヨーグルト	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ くきわかめ ヨーグルト	にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ セロリ りんご なす きゅうり コーン	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	728 25.1
12水	ソフトフランスパン マーマレード ジャム	MILK	えだまめのポタージュ ミートボールケチャップソース(3) アーモンドあえ	ベーコン ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう	えだまめ たまねぎ キャベツ もやし	ソフトフランスパン マーマレードジャム さとう	あぶら アーモンド	628 25.0
13木	むぎごはん	MILK	えのきたけのみそしる とりにくのしおからあげ(2) おひたし	あぶらあげ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	だいこん えのきたけ ねぎ キャベツ もやし	こめ むぎ かたくりこ	あぶら	573 23.2
14金	しおラーメン	MILK	しゃんはいパオズ(2) はるさめサラダ	ぶたにく 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	625 26.5
17月	うみのひ									
18火	むぎごはん	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 もずく ヨーグルト	にんじん なら ねぎ(あおいぶぶん)	えのきたけ ねぎ もやし ゴーヤ パインアップル	こめ むぎ	あぶら	590 23.4
19水	むぎごはん	MILK	ほうれんそうのみそしる さんまのおかか ごもくきんぴら れいとうみかん	あぶらあげ さんま 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	654 24.2

※ 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・・・12回

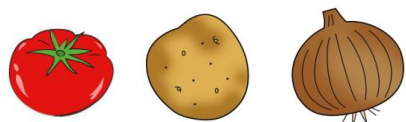


ながとろまちのあじだより

給食では、長瀬町で採れた野菜を使用しています。

皆さんの住む長瀬町で、農家の方が愛情を込めて作った野菜です。

味わって食べて下さいね。



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ったりしがちです。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!



さいたまけんでとれたしょくざい

