

☆アレルギー物質を含む食品を表示しました。表示が義務付けられた7品目(特定原材料)卵・小麦・そば・落花生・乳・エビ・カニです。

沼田給食センター TEL23-1672


ひ に ち	よ う び	こんだてめい 	たん白質 脂質 食塩相当量			あか		みどり		きいろ		栄養価 エネルギー 小640 中820 キカロリー	原因物質を 含む食品 7品目 ※給食で そばは 出して いません	
			小学校	24.4g	19.4g	3.2g	1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん			6ぐん
			中学校	29.1g	23.1g	4.0g	たんぱくつ	むきしつ	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ			しばう
8月	入学式・始業式 ■ごはん	牛乳 ■しゅうまい ■春雨サラダ ■マーボー豆腐 ■大学芋 ㊤のみ	豚ひき肉 大豆、みそ 豆腐	牛乳	赤ピーマン こまつな にんじん、にら	もやし、きゅうり、キャベツ たまねぎ、たけのこ ねぎ、しいたけ	ごはん はるさめ 砂糖、でん粉 さつまいも	マーボー豆腐の 素油、ごま油 テンメンジャン	646 935	卵 小麦 乳				
9火	■食パン	牛乳 ■ハムカツ ■シーザーサラダ ■ミネストローネ ■くだもの(はっさく) ㊤のみ	ハムカツ あさり、だいず	牛乳	ブロッコリー 赤ピーマン にんじん トマト水煮	きゅうり、キャベツ、コーン たまねぎ、だいこん セロリー、はっさく	食パン 砂糖 じゃがいも スパゲッティ	ドレッシング 油 ソース	635 814	卵 小麦 乳 えび、かに				
10水	■ごはん	牛乳 ■赤魚の西京焼き ■切り干し大根の含め煮 ■こんぶづけ ■野菜たっぷり豆乳みそ汁	赤魚 焼き竹輪 ミートボール 豆乳、みそ	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	だいこん、しいたけ キャベツ、きゅうり もやし、ごぼう たまねぎ、しめじ	ごはん 砂糖 じゃがいも	油、ごま がらスープ	630 780	乳				
11木	■ツイストパン	牛乳 ■ほうれん草とツナのキッシュ ■ミートソースポテト ■パッチョサラダ ■ココロ野菜スープ	卵、豆乳 ツナ、あさり	牛乳 チーズ	ほうれん草 ケチャップ ブロッコリー 赤ピーマン にんじん	たまねぎ、コーン エリンギ、きゅうり キャベツ、だいこん セロリー、しめじ	ツイストパン じゃがいも	ミートソース 油 ドレッシング	583 705	卵 小麦 乳 えび、かに				
12金	離任式 ■チキンカレー (麦ごはん)	牛乳 ■豆腐ナゲット ■海草サラダ (チキンカレー) ■福神漬け	とうふナゲット とり肉 だいず	牛乳 海藻 ちりめん	ブロッコリー 赤ピーマン にんじん	きゅうり、だいこん たまねぎ、プルーン 福神漬	むぎごはん じゃがいも	ドレッシング 油 カレールウ ソース	787 995	卵 乳				
15月	行事食: 入学進学祝い ■赤飯 (ごま塩)	牛乳 ■鶏のから揚げ ■おひたし ■湯葉のすまし汁 ■お祝いクレープ	とり肉 削り節 湯葉、なると	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	キャベツ、もやし たまねぎ、えのきたけ ねぎ	赤飯 でん粉 クレープ	ごま 油	685 805	卵 小麦 乳				
16火	■黒パン	牛乳 ■ラザニア ■花野菜サラダ ■ABCスープ ■ミニゼリー ㊤のみ	ラビオリ ベーコン	牛乳 チーズ	ブロッコリー 赤ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ、えだまめ コーン、カリフラワー だいこん、きゅうり キャベツ、セロリー	黒パン マカロニ じゃがいも ゼリー	ミートソース ドレッシング 油、ごま ホワイトソース	680 833	卵 小麦 乳				
17水	■ごはん	牛乳 ■ホイコウロウ ■レンコンの中華いため ㊤のみ ■大根ナムル ■春雨スープ	ぶた肉 とり肉 みそ	牛乳	にんじん 赤ピーマン ほうれん草 こまつな	たまねぎ、キャベツ たけのこ、れんこん だいこん、もやし ねぎ、しいたけ	ごはん こんにやく 砂糖 はるさめ	テンメンジャン 油 ごま油、ごま	602 788	乳				
18木	■パンプキンパン	牛乳 ■オムレツのデミグラスソースかけ ■グリーンサラダ ■ポトフ ■くだもの(あまなつ)	オムレツ ウィンナー	牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ、マッシュルーム きゅうり、だいこん コーン、キャベツ セロリー、しめじ、あまなつ	パンプキンパン 砂糖 じゃがいも	デミグラスソース 油 ドレッシング ソース	672 824	卵 小麦 乳				
19金	■わかめご飯	牛乳 ■味付け肉団子 ■パリポリサラダ ■ジャガイモのそぼろ煮 ■キャベツの味噌汁	肉団子 とりひき肉 豆腐、みそ	牛乳 わかめ	こまつな 赤ピーマン にんじん	だいこん、きゅうり たまねぎ、しいたけ グリーンピース、キャベツ	ごはん 砂糖 じゃがいも 焼きふ	ごま、ごま油 油	612 811	乳				
22月	■ごはん	牛乳 ■さばの味噌煮 ■おかかあえ ■若竹汁 ■くだもの(きよみ)	さば、みそ 削り節	牛乳 ちりめん わかめ	ほうれん草 にんじん こまつな	キャベツ、もやし たけのこ、だいこん たまねぎ、ねぎ しいたけ、きよみ	ごはん		626 796	乳				
23火	■ロールパン	牛乳 ■厚揚げのピザ焼き ■じゃがいもソテー ㊤のみ ■イタリアンサラダ ■春キャベツのスープ	生揚げ ベーコン	牛乳 チーズ	ケチャップ さやいんげん ブロッコリー 赤ピーマン にんじん	たまねぎ、えだまめ しめじ、コーン、きゅうり カリフラワー、だいこん キャベツ、セロリー	ロールパン 砂糖 じゃがいも	ピザソース 油 ドレッシング	672 834	卵 小麦 乳				
24水	■ごはん	牛乳 ■和風おろしハンバーグ ■ガーリックポテト ■浅漬け ■いなか汁	ハンバーグ 生揚げ、みそ	牛乳	さやいんげん にんじん	だいこん、えのきたけ エリンギ、きゅうり キャベツ、もやし たまねぎ、ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも こんにやく	油	619 774	乳				
25木	■食パン ■チョコプレット	牛乳 ■白身魚のマヨネーズ焼き ■切干大根ときのこの炒め物 ㊤のみ ■鉄骨サラダ ■カレースープ	メルルーサ ベーコン ぶた肉、みそ	牛乳 ひじき チーズ	ほうれん草 赤ピーマン こまつな にんじん	だいこん、しめじ キャベツ、きゅうり たまねぎ、エリンギ	食パン じゃがいも チョコプレット	マヨネーズ 油、カレー粉 ドレッシング カレールウ	660 825	卵 小麦 乳				
26金	沼田大好き! 地場産の日 ■たけのこご飯 (ごはん)	牛乳 ■(たけのこご飯の具) ■しらすとわかめの卵焼き ■キャベツの浅漬け ■具だくさんみそ汁 ■かしわもち(葉付)	卵、とり肉 油揚げ 豆腐、みそ	牛乳 こんぶ しらす わかめ	にんじん こまつな	ごぼう、たけのこ グリーンピース、キャベツ きゅうり、たまねぎ だいこん	ごはん 砂糖 じゃがいも かしわもち	油	652 797	卵 乳				

食器を正しく置こう



食事の際、食べ物の入った食器を食べやすいように並べますが、その置き方には決まりがあります。給食では基本的に、ご飯などの主食を左、汁物を右にし、奥におかず(主菜・副菜)、デザート、牛乳を置きます。

給食当番の身支度チェック




- ①髪の毛は全部帽子に入れましょう。
- ②マスクはきちんとつけましょう。
- ③つめは短く切っておきましょう。
- ④手は石けんできれいに洗いましょう。
- ⑤清潔な白衣を身につけましょう。

新しい学年での生活がスタートしました。

ご入学、ご進学おめでとうございます。春のうららかな陽気に包まれ、新年度がはじまりました。新しい教室に、先生と友だちと、環境が変わり、気持ちも心機一転、やる気に満ちあふれているのではないのでしょうか。

給食センターでは、美味しく楽しい給食をお届けできるよう、職員一同、愛情を込めて給食づくりに取り組みます。



今年も
よろしく
お願いします。