

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ぼん・めん	献立名	食品名					
				おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとに なる食品 (みどり)	
				たんすいかぶつ が多い	しぼうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロテンが多い	その他のビタミン が多い
10 (水)		むぎめし	やきししゃも はるやさいのにも キャベツとこまつなごまあえ	むぎめし さとう	ごま	あつあげ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん こまつな	たけのこ ふき キャベツ
11 (木)		ロールパン	いかフライ やさいスープ	パン こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	あぶら	いか ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ
12 (金)		(むぎめし)	カレーライス ふくじんづけ てづくりみかんゼリー	むぎめし じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう かんてん アガー	にんじん	しょうが にんにく セロリー たまねぎ ふくじんづけ みかんジュース
15 (月)		むぎめし	はっぼうさい (うずらたまごいり) じゃがいものおかかまぶし やきのり	むぎめし さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	ぶたにく うずらたまご かつおぶしけずり	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	たけのこ たまねぎ キャベツ にんにく
16 (火)		こめこいり パン	マカロニグラタン カレースープ	パン こむぎこ マカロニ パンこ じゃがいも	あぶら	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ
17 (水)		(むぎめし)	わかめごはん あつあげのみそいため はるさめのちゅうかサラダ	むぎめし さとう はるさめ	あぶら	ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ こんにやく キャベツ もやし
18 (木)		こくとう パン	つぎょうザ ちゅうかやさいスープ	パン ぎょうぎのかわ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが もやし
19 (金)		むぎめし	さけのてりやき きりぼしだいこんのふくめに あおなとちくわのぬた	むぎめし さとう	あぶら ごま	さけ あぶらあげ ちくわ しろみそ	ぎゅうにゅう	にんじん わけぎ こまつな	しょうが きりぼしだいこん こんにやく
20 (土)		ロールパン	とりにくのからあげ やさいスープ	パン じゃがいも でんぶん	あぶら	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが
23 (火)		ロールパン	スパゲッティミートソース ツナサラダ	パン さとう スパゲッティ	あぶら	ぶたにく とりレバー まぐるオイルづけ	ぎゅうにゅう	にんじん トマトに	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ
24 (水)		むぎめし	さわらのこうみあげ しそあえ はるだいこんのみそしる	むぎめし でんぶん	あぶら	さわら あかみそ しろみそ あつあげ	ぎゅうにゅう あおさ	しそこ ねぎ	にんにく しょうが キャベツ もやし だいこん
25 (木)		ロールパン	サーモンチャウダー だいずサラダ いちごジャム	パン じゃがいも さとう こめこ ジャム	あぶら バター	さけ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	セロリー たまねぎ しめじ キャベツ
26 (金)		むぎめし	かつおのごまソースからめ ほうれんそうのおひたし あおさのすましじる	むぎめし でんぶん さとう	あぶら ごま	かつお とうふ	ぎゅうにゅう あおさ	ほうれんそう にんじん ねぎ	しょうが もやし
30 (火)		(むぎめし)	ハヤシライス わかめサラダ	むぎめし さとう こむぎこ	あぶら	ぶたにく まぐるオイルづけ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマトに	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ

しよくじ まえ かなら せつけん て あら て こう ゆび あいだ ゆびさき
食事の前には必ず石鹸で手を洗い、手の甲、指の間、指先までしっかり洗いましょう。

きゅうしょくとうばんと
給食当番の人はとくにいていぬいに手を洗い清潔な白衣、ぼうし、マスクをつけましょう。

こんだて よていこんだて しよくざいりゅうつうじじょうとう へんこう
◆この献立は予定献立であり、食材の流通の事情等により、変更することがあります。

みえけん まいつき だいにちようび ぜんじつ じものいちばん ひ さだ さまざま と く
三重県では毎月 第3日曜日とその前日を「みえ地物一番の日」と定めて、様々な取り組み
をしています。そして三重県の学校給食では、県内の地場産物を使用した献立を「みえ地物
いちばんきゅうしょくひ」として実施し、地産地消と食育の充実を図っています。

**うま とうふ
美し豆腐
や
焼きのり**

**こんげつ ちさんちしょう
今月の地産地消**

みえけんさんだいず しょう つし せいぞう とうふ
三重県産大豆を使用し、津市で製造された豆腐です。

みえけん ようしょく つか
三重県で養殖されたのりを使います。