

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 はるやさいのもの キャベツとこまつなのごまあえ	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	ぶたにく	ぎゅうにゅう かんでん 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さサラダ	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 こんにゃく 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 ぎょうざのかわ	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
22 (月)		むぎめし	とうふのみそかけ にくじゃが キャベツのあさづけ	むぎめし さとう じゃがいも	あぶら	とうふ あかみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ほししいたけ こんにゃく たまねぎ キャベツ
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	さわらのこみあげ しそあえ はるだいごんのみそしる	むぎめし でんぶん	あぶら	さわら あかみそ しるみそ 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 だいごん
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

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。
給食当番の人はとくに丁寧に手を洗い清潔な白衣、ぼうし、マスクをつけましょう。

◆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。

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「みえ地物一番給食の日」として実施し、地産地消と食育の充実を図っています。

今月の地産地消
うま とうふ 美し豆腐
や 焼きのり

みえけん大豆 しょう油 津市で製造された豆腐です。
 みえけん しょう油 つか 三重県で養殖されたのりを使います。