

| 日<br>(曜)  | 牛乳 | 主食<br>ごはん<br>パン | 献立名   | 食品名                           |            |                                |                       |                             |  |
|-----------|----|-----------------|---|-------------------------------|------------|--------------------------------|-----------------------|-----------------------------|--|
|           |    |                 |   | おもにエネルギーのもとになる食品<br>(き)       |            | おもに体をつくるもとになる食品<br>(あか)        |                       | おもに体の調子を整えるもとになる食品 (みどり)    |  |
|           |    |                 |   | たんすいゆぶつ<br>が多い                | しぼうが多い     | たんぱくつが多い                       | むきしつが多い               | カロテンが多い                     | その他のビタミン<br>が多い                                    |
| 3<br>(月)  |    | むぎめし            | とうふのにくみそかけ<br>ひじきとじゃがいものいために<br>こまつなともやしのごまあえ | むぎめし さとう<br>じゃがいも             | あぶら<br>ごま  | とうふ ぶたにく<br>あかみそ とうりにく<br>ちくわ  | ぎゅうにゅう<br>ひじき         | にんじん<br>さやいんげん<br>こまつな      | こんにやく<br>もやし                                       |
| 4<br>(火)  |    | こめこいり<br>パン     | しいらのピザやき<br>やさいスープ                            | パン<br>じゃがいも                   | あぶら        | しいら<br>ベーコン                    | ぎゅうにゅう<br>チーズ         | ピーマン<br>にんじん                | にんにく<br>たまねぎ コーン<br>キャベツ                           |
| 5<br>(水)  |    | むぎめし            | さばのしおやき<br>きりほしだいごんのふくめに<br>しそあえ              | むぎめし さとう                      | あぶら        | さば あぶらあげ                       | ぎゅうにゅう                | にんじん<br>しそ                  | きりほしだいごん<br>こんにやく ほししいたけ<br>キャベツ もやし               |
| 6<br>(木)  |    | ロールパン           | やきそば<br>いせちゃピーズ                               | パン<br>やきそばめん<br>でんぶん さとう      | あぶら        | ぶたにく<br>かつおぶしけずり<br>だいず        | ぎゅうにゅう<br>あおさ         | にんじん<br>いせちゃ                | キャベツ もやし<br>しょうが                                   |
| 7<br>(金)  |    | むぎめし            | かつおとうづらたまごのあまずあん<br>キャベツとひじきのごまあえ             | むぎめし でんぶん<br>さとう              | あぶら<br>ごま  | かつお あつあげ<br>うずらたまご<br>まくろオイルづけ | ぎゅうにゅう<br>ひじき         | にんじん                        | しょうが<br>ほししいたけ<br>たまねぎ たけのこ<br>キャベツ                |
| 10<br>(月) |    | (むぎめし)          | なつやさいのカレーライス<br>アスパラガスのサラダ                    | むぎめし こむぎこ<br>さとう              | あぶら        | ぶたにく                           | ぎゅうにゅう                | にんじん トマトに<br>かぼちゃ<br>アスパラガス | しょうが にんにく<br>セロリー たまねぎ<br>なす キャベツ                  |
| 11<br>(火) |    | こめこいり<br>パン     | さけのマリネ<br>こぶきいも<br>とうふスープ                     | パン<br>でんぶん さとう<br>じゃがいも       | あぶら        | さけ ぶたにく<br>とうふ                 | ぎゅうにゅう                | にんじん<br>ねぎ                  | たまねぎ<br>もやし  |
| 12<br>(水) |    | むぎめし            | なすとあつあげのみそいため<br>すましじる<br>うめぼし                | むぎめし さとう<br>ふ                 | あぶら        | ぶたにく<br>あかみそ<br>あつあげ           | ぎゅうにゅう<br>わかめ         | にんじん<br>ピーマン<br>ねぎ          | しょうが にんにく<br>たまねぎ こんにやく<br>なす えのきたけ<br>うめぼし        |
| 13<br>(木) |    | (ロールパン)         | ツナサンド<br>チンゲンサイのクリームに                         | パン さとう<br>じゃがいも こめこ           | あぶら        | まくろオイルづけ<br>とうりにく              | ぎゅうにゅう<br>なまクリーム      | にんじん<br>チンゲンサイ              | たまねぎ キャベツ<br>セロリー                                  |
| 14<br>(金) |    | むぎめし            | きびなごのからあげ<br>ごもくまめ<br>キャベツときゅうりのあさづけ          | むぎめし でんぶん<br>さとう              | あぶら        | とうりにく<br>だいず                   | ぎゅうにゅう<br>きびなご<br>ごんぶ | にんじん                        | しょうが にんにく<br>ほししいたけ<br>こんにやく ごぼう<br>キャベツ きゅうり      |
| 17<br>(月) |    | (むぎめし)          | ぶたにくどん<br>みさとみそのみそしる                          | むぎめし さとう<br>じゃがいも             | あぶら        | ぶたにく<br>みさとみそ<br>とうふ           | ぎゅうにゅう                | にんじん<br>ねぎ                  | たまねぎ こんにやく<br>もやし                                  |
| 18<br>(火) |    | ロールパン           | つぶつこグラタン<br>トマトとレタスのスープ<br>いちごジャム             | パン こむぎこ<br>マカロニ パンこ<br>いちごジャム | あぶら<br>バター | とうりにく<br>ベーコン                  | ぎゅうにゅう<br>チーズ         | にんじん<br>トマト                 | キャベツ レタス<br>たまねぎ たけのこ<br>セロリー にんにく                 |
| 19<br>(水) |    | むぎめし            | あじのたつたあげ<br>たたきごぼう<br>こまつなともやしのおかかあえ          | むぎめし でんぶん<br>さとう              | あぶら<br>ごま  | あじ<br>かつおぶしけずり                 | ぎゅうにゅう                | こまつな                        | しょうが ごぼう<br>もやし                                    |
| 20<br>(木) |    | ロールパン           | にくみそうどん<br>ちゅうかふうごまだれサラダ                      | パン さとう<br>うどん                 | あぶら<br>ごま  | ぶたにく<br>あかみそ                   | ぎゅうにゅう                | にんじん<br>チンゲンサイ              | しょうが にんにく<br>たまねぎ キャベツ<br>もやし                      |
| 21<br>(金) |    | むぎめし            | さわらのなんぶやき<br>ごもくにも<br>たくあんをあえもの               | むぎめし さとう                      | ごま<br>あぶら  | さわら とうりにく<br>がんもどき<br>ちくわ      | ぎゅうにゅう                | にんじん<br>こまつな                | しょうが<br>こんにやく ごぼう<br>キャベツ たくあんづけ                   |
| 24<br>(月) |    | (むぎめし)          | ガバオライス<br>はるさめスープ<br>ゆでとうもろこし                 | むぎめし さとう<br>でんぶん はるさめ         | あぶら        | とうりにく<br>ぶたにく                  | ぎゅうにゅう                | にんじん<br>こまつな<br>ピーマン<br>ねぎ  | にんにく たまねぎ<br>しょうが もやし<br>とうもろこし                    |
| 25<br>(火) |    | ロールパン           | ぶたにくのアングリーズ<br>カレースープ                         | パン でんぶん<br>さとう パンこ<br>じゃがいも   | あぶら        | ぶたにく<br>ベーコン                   | ぎゅうにゅう                | にんじん                        | しょうが たまねぎ<br>キャベツ                                  |
| 26<br>(水) |    | むぎめし            | まごもたけいりホイコーロー<br>ワンタンスープ<br>ヨーグルト             | むぎめし さとう<br>でんぶん<br>ワンタンのかわ   | あぶら        | ぶたにく<br>あかみそ                   | ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト       | にんじん<br>チンゲンサイ              | キャベツ しょうが<br>まごもたけ たけのこ<br>たまねぎ ほししいたけ<br>もやし にんにく |
| 27<br>(木) |    | こくとうパン          | さわらのハーブグリル<br>かぼちゃのとうにゅうポタージュ                 | パン<br>パンこ こめこ                 | あぶら        | さわら ベーコン<br>とうにゅう              | ぎゅうにゅう                | パセリ<br>かぼちゃ                 | セロリー<br>たまねぎ<br>コーン                                |
| 28<br>(金) |    | むぎめし            | いかごぼう<br>こんにやくのとき<br>いそかあえ                    | むぎめし<br>でんぶん<br>さとう           | あぶら        | いか<br>かつおぶしけずり                 | ぎゅうにゅう<br>のり          | にんじん<br>チンゲンサイ              | ごぼう こんにやく<br>もやし                                   |

食事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う。

給食当番の人はとくにいていないに手を洗い清潔な白衣、ぼうし、マスクをつけましよう。

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。

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。

◆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。

今月の地産地消

美里みそ

津市の美里地区でとれた「美里在来」という大豆を使ったみそです。