

| 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<br>なる食品(みどり) |  |
|           |    |                 |   | たんすいかぶつ<br>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               | カロチンが多い                     | その他のビタミン<br>が多い                                |
| 9<br>(水)  |    | むぎめし            | にくじゃが<br>あおなとちくわのめた<br>やきのり               | むぎめし<br>さとう<br>じゃがいも             | あぶら<br>ごま        | ぶたにく<br>ちくわ<br>しろみそ                 | ぎゅうにゅう<br>のり          | にんじん<br>わけぎ<br>ごまつな         | ほしいたけ<br>こんにやく<br>たまねぎ                         |
| 10<br>(木) |    | むぎめし            | いわしのからあげ<br>はるやさいのにも<br>おかかあえ             | むぎめし<br>でんぷん<br>さとう              | あぶら              | あつあげ<br>かつおぶしけずり                    | ぎゅうにゅう<br>いわし         | にんじん<br>ごまつな                | しょうが たけのこ<br>こんにやく ふき<br>もやし                   |
| 11<br>(金) |    | (むぎめし)          | カレーライス<br>ふくじんづけ<br>てづくりみかんゼリー            | むぎめし<br>じゃがいも<br>ごむぎこ<br>さとう     | あぶら              | ぶたにく                                | ぎゅうにゅう<br>かんてん<br>アガー | にんじん                        | しょうが にんにく<br>セロリー<br>たまねぎ<br>ふくじんづけ<br>みかんジュース |
| 14<br>(月) |    | むぎめし            | ぶたにくのアングリーズ<br>あおなととうふのスープ<br>キャベツのあさづけ   | むぎめし<br>でんぷん<br>さとう パンこ          | あぶら              | ぶたにく<br>とりにく<br>とうふ                 | ぎゅうにゅう                | にんじん<br>チンゲンサイ              | しょうが たまねぎ<br>キャベツ                              |
| 15<br>(火) |    | ロールパン           | スパゲッティミートソース<br>ごまつなのサラダ                  | パン さとう<br>スパゲッティ                 | あぶら              | ぶたにく<br>まぐろオイルづけ                    | ぎゅうにゅう                | にんじん<br>トマトに<br>ごまつな        | にんにく セロリー<br>たまねぎ キャベツ                         |
| 16<br>(水) |    | むぎめし            | さばのしおやき<br>きりぼしだいこんのふくめに<br>しそあえ          | むぎめし<br>さとう                      | あぶら              | さば<br>あぶらあげ                         | ぎゅうにゅう                | にんじん<br>しそこ                 | きりぼしだいこん<br>こんにやく<br>キャベツ もやし                  |
| 17<br>(木) |    | むぎめし            | いかのかりんあげ<br>おからのいりに<br>ごまあえ               | むぎめし<br>でんぷん<br>さとう              | あぶら<br>ごま        | いか<br>とりにく<br>おから                   | ぎゅうにゅう                | にんじん<br>ねぎ<br>ごまつな          | ほしいたけ<br>ごぼう<br>こんにやく<br>キャベツ                  |
| 21<br>(月) |    | (むぎめし)          | ハヤシライス<br>わかめサラダ                          | むぎめし<br>さとう<br>ごむぎこ              | あぶら              | ぶたにく<br>まぐろオイルづけ                    | ぎゅうにゅう<br>わかめ         | にんじん<br>トマトに                | にんにく セロリー<br>たまねぎ キャベツ                         |
| 22<br>(火) |    | こめこいり<br>パン     | さわらのハーブグリル<br>とうにゅうコーンスープ                 | パン<br>パンこ<br>じゃがいも               | あぶら              | さわら とりにく<br>とうにゅう                   | ぎゅうにゅう                | パセリ にんじん<br>ごまつな            | たまねぎ<br>コーン                                    |
| 23<br>(水) |    | むぎめし            | マーボー豆腐<br>ちゅうかこんにやくサラダ                    | むぎめし<br>さとう<br>でんぷん              | ラード<br>あぶら<br>ごま | ぶたにく<br>あかみそ<br>とうふ                 | ぎゅうにゅう                | ねぎ にんじん                     | にんにく しょうが<br>キャベツ もやし<br>サラダこんにやく              |
| 24<br>(木) |    | むぎめし            | おこのみあげ(いかいり)<br>はるだいこんのみそしる<br>しそとごまのふりかけ | むぎめし<br>ごむぎこ<br>でんぷん             | あぶら<br>ごま        | いか<br>かつおぶしけずり<br>あかみそ しろみそ<br>あつあげ | ぎゅうにゅう<br>あおさ         | にんじん ねぎ<br>しそこ              | キャベツ<br>しょうが<br>だいこん                           |
| 25<br>(金) |    | むぎめし            | さけのしろみそやき<br>こうやどうふとひじきのにも<br>ほうれんそうのおひたし | むぎめし<br>さとう                      | あぶら              | さけ しろみそ<br>とりにく<br>こうやどうふ           | ぎゅうにゅう<br>ひじき         | にんじん<br>ほうれんそう              | たまねぎ<br>こんにやく<br>もやし                           |
| 28<br>(月) |    | むぎめし            | はっぼうさい(うずらたまごいり)<br>まめごぼう                 | むぎめし<br>さとう<br>でんぷん              | あぶら<br>ごま        | ぶたにく<br>うずらたまご<br>だいず               | ぎゅうにゅう                | にんじん<br>チンゲンサイ              | たけのこ<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>ごぼう                    |
| 30<br>(水) |    | こくとう<br>パン      | マカロニグラタン<br>カレースープ                        | こくとうパン<br>ごむぎこ マカロニ<br>パンこ じゃがいも | あぶら              | とりにく                                | ぎゅうにゅう<br>チーズ         | にんじん                        | たまねぎ<br>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。

今月の地産地消

たけのこ

津市産のものを、煮物に使います