

月		火		水		木		金						
2		3		4		5		6						
★発芽玄米ごはん ★イカフライ ★韓国風煮 ・わかめのみそ汁		★コーンこんごはん ♥あつやき玉子 ♥ひじきの煮つけ ★呉汁		★カラフルポーク丼 ♥葉だいこんのみそ汁 ♥サワーゼリー		・ごはん ★かむ野菜ふりかけ ♥いわしの梅煮 ★にじゃこんぶ ♥じゃがいものみそ汁		・バーガーパン ♥ハンバーグソースがけ ★豆っこグリーンサラダ (ごまドレッシング) ★♥麦とごぼうのシチュー						
☆~☆~☆~☆ は ち ぐ ち け ん こ う し ゅ う か ん き ゅ う し ゅ く 給 食 歯と口の健康週間														
小	615	23.5	小	647	24.8	小	765	27.7	小	616	23.6	小	730	29.2
中	722	27.4	中	740	27.9	中	925	33.1	中	767	27.5	中	927	36.5
9		10		11		12		13						
・ごはん ・ささみの香味ソース ・ビーフンいり野菜炒め ・だいこんのみそ汁		・ごはん ・さばスタミナ焼き ・大豆とひじきの煮物 ・とんじる		・ぶたしょうがやき丼 ・高野豆腐のみそ汁 ・フローズンヨーグルト		・ごはん ・いそわかめふりかけ ・ほっけ照り焼き ・肉じゃが ・はくさいのみそ汁		・ごはん ・ヤンニョムチキン ・ゆで野菜サラダ(和風ドレッシング) ・わかめスープ ・豆乳パンナコッタ (はちみつレモンソース)						
小	729	29.0	小	670	26.3	小	646	25.7	小	644	28.7	小	682	23.1
中	884	31.3	中	845	32.3	中	828	31.0	中	817	35.3	中	845	27.4
16		17		18		19		20						
・ごはん ・彩り野菜のメンチカツ ・もやしとあつあけのピリ辛炒め ・スナップエンドウのみそ汁		・ごはん ・とりつくねおろしソース ・にんじんしりしり ・ごまみそ汁		・ひき肉のカレー ・スナップエンドウのサラダ ・マスカットゼリー		・清流米ごはん ・ホキのピリッとジャン ・ふきとじゃがいもの煮つけ ・こまつなのみそ汁		・コッペパン ・ブルーベリージャム ・とり肉の照り焼き ・ぱりぱりサラダ ・ポトフ風スープ						
小	685	22.6	小	674	23.8	小	759	21.7	小	629	25.0	小	640	28.6
中			中			中	948	27.1	中	797	30.8	中	823	36.0
23		24		25		26		27						
・ごはん ・ぎょうざ ・こまつなのソテー ・マーボー風汁		・ごはん ・たらのキャロットソース焼き ・切り干し大根煮つけ ・じゅんさい汁		・キムタク丼 ・いもあげみそ汁 ・いちごとみかんのゼリー		・ごはん ・とり肉のねぎみそ焼き ・玉ねぎ和風炒め ・きやべつのみそ汁		・冷やしきつねうどん (パックめんつゆ) ・カレーコロッケ ・原宿ドック チーズ						
小	598	22.0	小	639	26.9	小	667	22.8	小	619	24.7	小	699	25.8
中	800	27.6	中	807	32.3	中	803	27.6	中	797	29.2	中	854	31.3
30		<p>おいしい 北秋田</p> <p>北秋田市のホームページで がっくす給食よくしょうかい 学校給食を紹介しています。</p>		<p>地場産物を 使っています</p> <p>清流米 大豆水煮 ふき水煮 しいたけ スナップエンドウ</p>		<p>は ち ぐ ち け ん こ う し ゅ う か ん き ゅ う し ゅ く 給 食 歯と口の健康週間 給食 を実施します！！ 2日(月)~6日(金) 歯と口の健康週間に合わせ、よくかわ ことを意識してほしい献立(★印)やカル シウムが多くとれる献立(♥印)を取り入 れています。この期間は、普段よりもよく かんで給食を食べるようにしましょう。</p>		<p>こんだてちゆうすうじ 献立中の数字は 左側がエネルギー(kcal) みきがたんぱく質(g) 右側がたんぱく質(g) を表しています。 【基準値】</p>						
小	663									24.2	小	650	21.1~32.5	
中	830									29.2	中	830	27.0~41.5	

*材料などの都合により、献立や食材の産地が変更になる場合があります。ご了承ください。
*振替休業日や校外学習などによる欠食については、各校の行事予定表を確認してください。