

日 曜	こんだてめい <small>食材等の都合により献立が変わることがあります</small>		食品のはたらき						えいようか <small>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじょう(%) えんぷん(g)</small>
			おもにエネルギーのもとになる食品 (きいろ)	おもにからだをつくるもとになる食品 (あか)	おもにからだのちようしをどとのえるもとになる食品 (みどり)				
2 月	ごはん	牛乳	かにたまあんかけ ツナサラダ 豆腐チゲ	ごはん さとうかたくりこ	あぶら ごまあぶら ドレッシング	たまご ツナ とうりにく かに とうふ みそ あぶらあげ	牛乳	にんじん ねぎ にんにく だいこん はくさい キャベツ きゅうり	608 24.9 20.6 2.7
3 火	ちらしずし	牛乳	えびフライ 野菜のあえもの わかめのみそ汁 三色ゼリー <b>行事食「ひなまつり」</b>	ごはん バンこ じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	えび とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん もやし だいこん ねぎ	616 21.0 15.2 2.9
4 水	コッペパン まえばしはちみつ	牛乳	チキンのマスタード焼き 大根とじゃこのサラダ ミネストローネ <b>荒口町でとれたはちみつです♪</b>	パン じゃがいも はちみつ	あぶら ドレッシング	とうりにく ウィナー だいたず	牛乳 かつくちいわし	にんじん トマト だいこん きゅうり たまねぎ キャベツ にんにく セロリ	643 28.2 26.4 3.2
5 木	ごはん まえばしふりかけ	牛乳	あかうお 赤魚のしろうゆ焼き かいそう 海藻ツナサラダ おつきりこみ	ごはん めん	あぶら ドレッシング	あかうお ツナ ぶたにく あぶらあげ	牛乳 かいそう	にんじん きゅうり キャベツ えのきたけ はくさい ねぎ だいこん ごぼう	613 26.4 15.3 2.4
6 金	ごはん	牛乳	あまず にく 甘酢肉だんご(2) うま塩キャベツ こしる 呉汁	ごはん	ドレッシング	ぶたにく みそ とうりにく だいたず あぶらあげ とうにゆう かつおぶし	牛乳	にんじん こまつな キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	589 25.9 16.7 2.1
9 月	丸パン横切り	牛乳	ハンバーグトマトソースかけ ごぼうサラダ ABCスープ	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら マヨネーズ	ぶたにく みそ とうりにく だいたず あぶらあげ とうにゆう かつおぶし	牛乳	にんじん たまねぎ ごぼう きゅうり だいこん はくさい	638 25.2 24.9 3.2
10 火	ごはん	牛乳	わかどり て や 若鶏の照り焼き ごもく まめ いなか しじょう 五目豆 田舎汁	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	とうりにく だいたず とうふ みそ あぶらあげ かつおぶし	牛乳	にんじん しょうが ごぼう しいたけ だいこん もやし ねぎ こんにやく	626 29.1 20.0 2.8
11 水	ごはん	牛乳	プルコギ きゅうりともやしのナムル トポギスープ	ごはん さとう トポギ かたくりこ	ごま ごまあぶら	ぶたにく とうりにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん たらこ チンゲンサイ たまねぎ はくさい にんにく しょうが りんご だいこん きゅうり ねぎ もやし	608 24.6 16.2 2.8
12 木	わかめごはん	牛乳	ぶりのみそ焼き 小松菜のごま酢あえ にわとり汁 <b>味めぐり「大分県」</b>	ごはん さとう	あぶら ごま	ぶり みそ とうりにく とうふ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ しいたけ	606 26.2 19.9 2.8
13 金	ラーメン	牛乳	いかメンチ 小松菜の中華あえ みそラーメンスープ 豆乳プリン	ラーメン さとう プリン バンこ	あぶら ごま ごまあぶら	いか みそ だいたず なたと ぶたにく とうにゆう	牛乳	こまつな にんじん たらこ キャベツ はくさい もやし ねぎ にんにく しょうが	633 27.7 20.5 3.7
16 月	ごはん	牛乳	あつや 厚焼きたまご きりぼ 切り干し大根の含め煮 tonton汁	ごはん さとう すいとん じゃがいも	あぶら バター	たまご みそ あぶらあげ ぶたにく とうふ とうりにく	牛乳	にんじん こまつな きりぼ しいたけ だいこん ごぼう ぶなしめじ ねぎ しょうが こんにやく	646 24.6 18.4 2.4
17 火	ごはん	ジュリア	豚カツ コーンサラダ チキンカレー	ごはん じゃがいも バンこ	あぶら ドレッシング	とうりにく ぶたにく	ヨーグルト	にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しょうが にんにく	602 20.7 14.6 2.4
18 水	小こめっこぱん	牛乳	チーズオムレツ グリーンサラダ スパゲッティミートソース	パン スパゲッティ	あぶら ドレッシング	たまご ぶたにく だいたず	牛乳 チーズ	にんじん ビーマン トマト キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ にんにく	636 27.1 21.6 2.3
19 木	赤飯 ごま塩	牛乳	わかどり 若鶏のからあげ(2) 春雨サラダ 高野豆腐のみそ汁 <b>リクエスト</b>	せきはん かたくりこ はるさめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	とうりにく こおりとうふ あぶらあげ みそ かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん こまつな しょうが きゅうり もやし だいこん ねぎ はくさい	681 28.6 27.5 3.4
23 月	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス コールスローサラダ ヨーグルト	おぎごはん	バター ドレッシング	ぶたにく	牛乳 生クリーム ヨーグルト	にんじん たまねぎ きゅうり にんにく キャベツ ぶなしめじ コーン	699 23.9 20.9 2.9
24 火	<b>卒業式</b>								
25 水	ごはん	牛乳	しゅうまい(2) バンバンジーサラダ はっぼうさい 八宝菜	ごはん かたくりこ しゅうまいのかわ	あぶら ごまあぶら ドレッシング	ぶたにく いか とうりにく なたと うずらのたまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ もやし きゅうり はくさい たまねぎ しょうが にんにく しいたけ	610 25.4 19.5 2.2

今月の献立目標 『1年間の給食をふりかえろう』

※( )の中の数はもりつけ数です

3月は1年のまとめをする時期です。1年間の自分の給食の時間の過ごし方をふりかえてみましょう。すききらいなく食べられましたか?ともだちや先生と協力して給食の準備ができましたか?

月平均栄養量

631  
25.4  
20.0  
2.8

～行事食「ひなまつり」(桃の節句)～  
ちらしずし 牛乳 えびフライ やさいのあえもの わかめのみそ汁 三色ゼリー



卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます♪  
在校生のみなさん、また4月にお会いするのをたのしみにしています(^^)

【今月の前橋産の食材】

こまつな きゅうり ねぎ  
チンゲンサイ キャベツ はちみつ  
はくさい だいこん お米 など

