

日 曜	こんだてめい 食材等の都合により献立が変わることがあります		食品のはたらき						えいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじょう(%) えんぶん(g)	
			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	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	ごはん じゃがいも ゼリー パンこ	あぶら ドレッシング	えび どうふ 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
3 火	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	パン じゃがいも はちみつ	あぶら ドレッシング	とり ウイナー だいた	牛乳 かたくちわし	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
4 水	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	むぎごはん	バター ドレッシング	ぶた にんにく	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
5 木	ごはん	牛乳	プルコギ きゅうりともやしのナムル トッポギスープ	ごはん さとう トッポギ かたくりこ	ごま ごまあぶら	ぶた にんにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん にら 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
6 金	ごはん まえばしふりかけ	牛乳	あかうお 赤魚のしょうゆ焼き かいそう 海藻ツナサラダ おっきりこみ	ごはん めん	あぶら ドレッシング	あかうお ツナ ぶた 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
9 月	ごはん	牛乳	あまず 甘酢肉だんご(2) うま塩キャベツサラダ 呉汁	ごはん	ドレッシング	ぶた みそ だいた あぶらあげ とうふ 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
10 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 パンこ	あぶら ドレッシング	とり にんにく ぶた	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
11 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 だいた	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン 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
12 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 こうや とうふ 高野豆腐のみそ汁	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	とり 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
13 金	ごはん	牛乳	ポークストロガノフ キャベツのマリネ みしょうかん	ごはん さとう	バター あぶら	ぶた にんにく ツナ	牛乳 生クリーム ヨーグルト	にんじん	たまねぎ エリンギ ぶなしめじ にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり みしょうかん	667 22.6 22.0 2.9
16 月	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 パンこ	あぶら ごま ごまあぶら	いか みそ だいた なるとう ぶた とうふ	牛乳	こまつな にんじん にら	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
17 火	ごはん	牛乳	わかどり 若鶏の照り焼き 五目豆 いなかし 田舎汁	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	とり だいた 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 こんにゃく	626 29.1 20.0 2.8
18 水	ごはん	牛乳	しゅうまい(2) パンパンジーサラダ はっぽうさい 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 にんにく いか なるとう 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
19 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	ごはん さとう	あぶら ごま	ぶり みそ とり 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
23 月	ごはん	牛乳	あつや 厚焼きたまご き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 とうふ とり	牛乳	にんじん こまつな	きりぼしだいこん ごぼうぶなしめじ ねぎ しょうが こんにゃく	646 24.6 18.4 2.4
24 火	卒業式									
25 水	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 とり かに とうふ みそ あぶらあげ	牛乳	にんじん にら	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

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