

| 日曜                                       | こんだてめい                 |      |   | 食品のはたらき                      |                           |   |                      |                      |   | えいようか<br>エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>しじょう(%)<br>えんぶん(g) |                            |
|--|------------------------|------|---|------------------------------|---------------------------|---|----------------------|----------------------|---|--|----------------------------|
|  | 食材等の都合により献立が変わることがあります |      |   | おもにエネルギーのもとになる食品<br>(きいろ)    | おもにからだをつくるもとになる食品<br>(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<br>(みどり)         |                      |                      |   |  |                            |
| 2月                                       | ちらしずし                  | 牛乳   | えびフライ 野菜のあえもの<br>わかめのみそ汁 三色ゼリー                  | ごはん<br>じゃがいも<br>ゼリー パンこ      | あぶら<br>ドレッシング             | えび どうふ<br>あぶらあげ<br>みそ                     | 牛乳<br>わかめ            | こまつな<br>にんじん         | もやし だいこん<br>ねぎ                                    | 616<br>21.0<br>15.2<br>2.9                             |                            |
| 3火                                       | コッペパン<br>まえばしはちみつ      | 牛乳   | チキンのマスタード焼き<br>大根とじゃこのサラダ ミネストローネ               | パン<br>じゃがいも<br>はちみつ          | あぶら<br>ドレッシング             | とり<br>ウイナー<br>だいた                         | 牛乳<br>かたくちわし         | にんじん<br>トマト          | だいこん きゅうり<br>たまねぎ キャベツ<br>にんにく セロリ                | 643<br>28.2<br>26.4<br>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<br>ヨーグルト                       | むぎごはん                        | バター<br>ドレッシング             | ぶた<br>にんにく                                | 牛乳<br>生クリーム<br>ヨーグルト | にんじん                 | たまねぎ きゅうり<br>にんにく キャベツ<br>ぶなしめじ コーン               | 699<br>23.9<br>20.9<br>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<br>トッポギスープ                    | ごはん<br>さとう トッポギ<br>かたくりこ     | ごま<br>ごまあぶら               | ぶた<br>にんにく<br>とうふ                         | 牛乳<br>わかめ            | にんじん<br>にら<br>チンゲンサイ | たまねぎ はくさい<br>にんにく しょうが<br>りんご だいこん<br>きゅうり ねぎ もやし | 608<br>24.6<br>16.2<br>2.8                             |                            |
| 6金                                       | ごはん<br>まえばしふりかけ        | 牛乳   | あかうお<br>赤魚のしょうゆ焼き<br>かいそう<br>海藻ツナサラダ おっきりこみ     | ごはん<br>めん                    | あぶら<br>ドレッシング             | あかうお ツナ<br>ぶた<br>あぶらあげ                    | 牛乳<br>かいそう           | にんじん                 | きゅうり キャベツ<br>えのきたけ はくさい<br>ねぎ だいこん ごぼう            | 613<br>26.4<br>15.3<br>2.4                             |                            |
| 9月                                       | ごはん                    | 牛乳   | あまず<br>甘酢肉だんご(2)<br>うま塩キャベツサラダ 呉汁               | ごはん                          | ドレッシング                    | ぶた<br>にんにく<br>みそ<br>あぶらあげ<br>とうふ<br>かつおぶし | 牛乳                   | にんじん<br>こまつな         | キャベツ きゅうり<br>だいこん ごぼう<br>ねぎ                       | 589<br>25.9<br>16.7<br>2.1                             |                            |
| 10火                                      | ごはん                    | ジュリア | どん<br>豚カツ コーンサラダ チキンカレー                         | ごはん<br>じゃがいも<br>パンこ          | あぶら<br>ドレッシング             | とり<br>にんにく<br>ぶた                          | ヨーグルト                | にんじん                 | キャベツ きゅうり<br>コーン たまねぎ<br>しょうが にんにく                | 602<br>20.7<br>14.6<br>2.4                             |                            |
| 11水                                      | 小こめつこぱん                | 牛乳   | チーズオムレツ グリーンサラダ<br>スパゲッティミートソース                 | パン<br>スパゲッティ                 | あぶら<br>ドレッシング             | たまご<br>ぶた<br>だいた                          | 牛乳<br>チーズ            | にんじん<br>ピーマン<br>トマト  | キャベツ きゅうり<br>たまねぎ エリンギ<br>にんにく                    | 636<br>27.1<br>21.6<br>2.3                             |                            |
| 12木                                      | 赤飯<br>ごま塩              | 牛乳   | わかどり<br>若鶏のからあげ(2) 春雨サラダ<br>こうや とうふ<br>高野豆腐のみそ汁 | せきはん<br>かたくりこ<br>はるさめ さとう    | あぶら<br>ごま<br>ごまあぶら        | とり<br>こおりとうふ<br>あぶらあげ<br>みそ かつおぶし         | 牛乳<br>わかめ            | にんじん<br>こまつな         | しょうが きゅうり<br>もやし だいこん<br>ねぎ はくさい                  | 681<br>28.6<br>27.5<br>3.4                             |                            |
| 13金                                      | 卒業式                    |      |   |                              |                           |   |                      |                      |   |  |                            |
| 16月                                      | ラーメン                   | 牛乳   | いかメンチ 小松菜の中華あえ<br>みそラーメンスープ 豆乳プリン               | ラーメン<br>さとう<br>プリン パンこ       | あぶら<br>ごま<br>ごまあぶら        | いか みそ<br>だいた など<br>ぶた<br>とうふ              | 牛乳                   | こまつな<br>にんじん<br>にら   | キャベツ はくさい<br>もやし ねぎ<br>にんにく しょうが                  | 633<br>27.7<br>20.5<br>3.7                             |                            |
| 17火                                      | ごはん                    | 牛乳   | わかどり<br>若鶏の照り焼き 五目豆 田舎汁                         | ごはん<br>さとう<br>かたくりこ<br>じゃがいも | あぶら                       | とり<br>だいた<br>とうふ<br>みそ あぶらあげ<br>かつおぶし     | 牛乳                   | にんじん                 | しょうが ごぼう<br>しいたけ だいこん<br>もやし ねぎ<br>こんにゃく          | 626<br>29.1<br>20.0<br>2.8                             |                            |
| 18水                                      | ごはん                    | 牛乳   | しゅうまい(2) パンバンジーサラダ<br>はっぽうさい<br>八宝菜             | ごはん<br>かたくりこ<br>しゅうまいのかわ     | あぶら<br>ごまあぶら<br>ドレッシング    | ぶた<br>にんにく<br>とうふ<br>いか<br>とうふ            | 牛乳                   | にんじん<br>チンゲンサイ       | もやし きゅうり<br>はくさい たまねぎ<br>しょうが にんにく<br>しいたけ        | 610<br>25.4<br>19.5<br>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<br>にわとり汁                      | ごはん<br>さとう                   | あぶら<br>ごま                 | ぶり みそ<br>とり<br>とうふ                        | 牛乳<br>わかめ            | こまつな<br>にんじん         | もやし ごぼう<br>だいこん ねぎ<br>しいたけ                        | 606<br>26.2<br>19.9<br>2.8                             |                            |
| 23月                                      | ごはん                    | 牛乳   | あつや<br>厚焼きたまご 切り干し大根の含め煮<br>tonton汁             | ごはん<br>さとう すいとん<br>じゃがいも     | あぶら<br>バター                | たまご みそ<br>あぶらあげ<br>ぶた<br>とうふ<br>とり        | 牛乳                   | にんじん<br>こまつな         | きりぼしだいこん<br>ごぼう ぶなしめじ<br>ねぎ しょうが<br>こんにゃく         | 646<br>24.6<br>18.4<br>2.4                             |                            |
| 24火                                      | 丸パン横切り                 | 牛乳   | ハンバーグトマトソースかけ<br>ごぼうサラダ ABCスープ                  | パン さとう<br>じゃがいも<br>マカロニ      | あぶら<br>マヨネーズ              | ぶた<br>にんにく<br>ベーコン                        | 牛乳                   | にんじん                 | たまねぎ ごぼう<br>きゅうり だいこん<br>はくさい                     | 638<br>25.2<br>24.9<br>3.2                             |                            |
| 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<br>さとう<br>かたくりこ          | あぶら<br>ごまあぶら<br>ドレッシング    | たまご ツナ<br>とり<br>かに<br>とうふ みそ<br>あぶらあげ     | 牛乳                   | にんじん<br>にら           | ねぎ にんにく<br>だいこん はくさい<br>キャベツ きゅうり                 | 608<br>24.9<br>20.6<br>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 |                        |      |   |                              |                           |   |                      |                      |   | 月平均栄養量   | 631<br>25.4<br>20.0<br>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