

日 曜	献立名 <small>食材等の都合により献立が変わることがあります</small>	食品の働き						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質		
2月	ちらしずし	牛乳 えびフライ(2) 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>	えび とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	もやし だいこん ねぎ	ごはん じゃがいも ゼリー パンこ	油 ドレッシング	771 25.1 17.3 3.7
3火	コッペパン まえばしはちみつ <b>荒口町でとれたはちみつです♪</b>	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	とり肉 ウインナー 大豆	牛乳 かたくちいわし	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	パン じゃがいも はちみつ	油 ドレッシング	759 32.2 29.4 3.8
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	ぶた肉	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	麦ごはん	バター ドレッシング	867 28.0 23.4 3.5
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 アセロラミニゼリー	ぶた肉 とり肉 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	ごはん さとう トッポギ かたくりこ ゼリー	ごま ごま油	775 28.8 18.0 3.3
6金	ごはん まえばしふりかけ	牛乳 <sup>あかうお</sup> 赤魚のしろしょうゆ焼き 海藻ツナサラダ おつきりこみ	赤魚 ツナ ぶた肉 油あげ	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	ごはん めん	油 ドレッシング	762 31.4 17.2 3.0
9月	ごはん	牛乳 甘酢肉だんご(3) うま塩キャベツサラダ 呉汁	ぶた肉 みそ とり肉 大豆 油あげ 豆乳 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	ごはん	ドレッシング	758 32.0 19.7 2.6
10火	ごはん	ジョア 豚カツ コーンサラダ チキンカレー	とり肉 ぶた肉	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	ごはん じゃがいも パンこ	油 ドレッシング	779 27.2 17.3 2.8
11水	小こめっこぼん	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	たまご ぶた肉 大豆	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	パン スパゲッティ	油 ドレッシング	798 33.6 26.0 3.0
12木	赤飯 ごま塩	牛乳 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>	とり肉 こおりとうふ 油あげ 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	赤飯 かたくりこ はるさめ さとう	油 ごま ごま油	865 35.3 33.1 4.1
13金	<b>卒業式</b>								
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	いか みそ 大豆 なた ぶた肉 豆乳	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	ラーメン さとう プリン パンこ	油 ごま ごま油	811 35.6 23.9 4.6
17火	ごはん	牛乳 若鶏の照り焼き 五目豆 田舎汁	とり肉 大豆 とうふ みそ 油あげ 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	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	油	791 35.7 23.8 3.4
18水	ごはん	牛乳 しゅうまい(2) バンバンジーサラダ 八宝菜	ぶた肉 いか とり肉 なた 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	ごはん かたくりこ しゅうまいのかわ	油 ごま油 ドレッシング	790 31.0 23.6 2.7
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 <b>味めぐり「大分県」</b>	ぶり みそ とり肉 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	ごはん さとう	油 ごま	760 31.8 23.0 3.7
23月	ごはん	牛乳 厚焼きたまご 切り干し大根の含め煮 tonton汁	たまご みそ 油あげ ぶた肉 とうふ とり肉	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	ごはん さとう すいとん じゃがいも	油 バター	802 29.4 20.8 2.8
24火	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	ぶた肉 とり肉 ベーコン	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	パン さとう じゃがいも マカロニ	油 マヨネーズ	796 31.1 30.1 3.9
25水	ごはん	牛乳 かにたまあんかけ ツナサラダ 豆腐チゲ	たまご ツナ とり肉 かに とうふ みそ 油あげ	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	ごはん さとう かたくりこ	油 ごま油 ドレッシング	753 29.3 23.2 3.5

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

792  
30.8  
23.2  
3.4

～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