

日	曜	こんだてめい			食 品 の は た ら き						えいよか
					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 ととのえるもとになる食品 (みどり)		
		食材等の都合により献立がかわることがあります。									
2	月	ごはん	牛乳	肉しゅうまい(2) はるさめ 春雨サラダ 八宝菜	ごはん しゅうまいのかわ さとう はるさめ かたくりこ	ごまあぶら あぶら	ぶたにく いか うずらたまご なると	牛乳	にんじん ちんげんさい	きゅうり はくさい たまねぎ しょうが にんにく しいたけ	592 23.5 17.2 2.5
3	火	ごはん	牛乳	いわしフライ(ソ) ごまつな 小松菜のごまあえ けんちん汁	ごはん パンこ さとう	あぶら ごま	いわし ちくわ とろろ あぶらあげ	牛乳	ごまつな にんじん	もやし だいこん ごぼう ねぎ ごんにやく	619 22.7 20.6 2.5
4	水	うどん	牛乳	えびいかかきあげ キャベツとコーンの磯あえ まえばし麦豚肉うどん汁	うどん てんぷらこ	あぶら ドレッシング	えび いか ぶたにく なると あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ コーン きゅうり たまねぎ ねぎ しいたけ	639 23.4 24.6 3.2
5	木	ロールパン	ジョア	チキンのチーズ焼き まめまめツナサラダ クリームスープ	パン	ドレッシング	とりにく だいず まぐろみずに ベーコン	ジョア 牛乳 チーズ	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	608 26.5 20.9 3.0
6	金	ごはん	牛乳	ほっけの塩こうじ焼き きりぼしだいこん いた に しらたきと切干大根の炒め煮 豚汁	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	ほっけ さつまあげ ぶたにく とろろ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ しらたき ごんにやく	567 26.3 15.5 2.3
9	月	ごはん	牛乳	ハンバーグねぎソースかけ ごぼうサラダ かきたま汁	ごはん さとう かたくりこ	ごまあぶら マヨネーズ	ハンバーグ たまご とうふ	牛乳	にんじん ちんげんさい	ねぎ しょうが ごぼう きゅうり しいたけ	653 24.6 23.4 2.9
10	火	ごはん	牛乳	やさい はるまき 野菜春巻 うま塩はくさい 麻婆豆腐	ごはん はるまきのかわ さとう はるさめ かたくりこ	あぶら ドレッシング ごま	ぶたにく ぶたレバー だいず とろろ みそ	牛乳	にんじん にら	はくさい きゅうり たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく たけのこ	635 22.5 21.5 2.6
11	水	けん こん き ねん ひ 建 国 記 念 の 日									
12	木	ごはん	牛乳	ピーンズハヤシ チーズインほうれん草サラダ ヨーグルト	ごはん さとう	あぶら ドレッシング	ぶたにく だいず	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ コーン	689 24.5 23.5 2.6
13	金	ごはん	牛乳	ホキフライ(ソ) くきわかめのきんぴら いものこ汁	ごはん パンこ さとう さといも	あぶら ごま	ホキ さつまあげ とりにく とろろ あぶらあげ みそ	牛乳 くきわかめ	にんじん	ごぼう しいたけ だいこん ねぎ しめじ ごんにやく	616 25.5 17.5 2.2
16	月	ラーメン	牛乳	あげぎょうざ(2) もやしときゅうりの中華あえ タンメンスープ いちごとみかんの二色ゼリー	ラーメン ぎょうざのかわ ゼリー	あぶら ドレッシング	ぶたにく とりにく なると	牛乳	にんじん ちんげんさい	もやし きゅうり はくさい ねぎ コーン いちご みかん	603 24.5 18.4 3.9
17	火	ごはん	牛乳	さばのしょうが煮 ひじき大豆 どさんこ汁	ごはん じゃがいも さとう	あぶら バター	さば さつまあげ ぶたにく だいず みそ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう	もやし たまねぎ ねぎ コーン にんにく しょうが コンニャク	602 27.1 16.2 2.3
18	水	ココアパン	ジョア	トマトオムレツ コーンサラダ チキンフリカッセ	パン	ドレッシング あぶら	とりにく たまご	ジョア 牛乳 なまクリーム	トマト にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	601 25.6 16.4 3.2
19	木	麦ごはん	牛乳	ビビンバ 小松菜のナムル チゲ汁	むぎごはん さとう	ごまあぶら ごま ドレッシング あぶら	ぶたにく だいず とうふ みそ	牛乳	ごまつな にんじん にら	ぜんまい しょうが にんにく もやし だいこん はくさい ねぎ	648 27.0 20.2 3.0
20	金	菜めし	牛乳	かぼちゃひき肉フライ ごまネーズあえ ためき汁	ごはん パンこ さとう	あぶら マヨネーズ ごま ごまあぶら	ぶたにく さつまあげ あぶらあげ とうふ	牛乳	かぼちゃ にんじん	きゅうり キャベツ ねぎ しょうが ごんにやく	664 20.2 23.8 3.1
23	月	てん のう たん じょう ひ 天 皇 誕 生 日									
24	火	ごはん	牛乳	さけとチーズのソフトカツ 五目豆 みそすいとん	ごはん パンこ さとう すいとん	あぶら	さけ だいず ぶたにく さつまあげ みそ	牛乳 チーズ こんぶ	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ はくさい	665 23.7 20.1 3.0
25	水	麦ごはん	牛乳	鉄腕キーマカレー キャロットラペ いよかん	むぎごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	ぶたにく ぶたレバー だいず まぐろみずに	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり コーン いよかん	675 21.5 20.7 2.6
26	木	ごはん	牛乳	かにたまあなかけ カムカムあえ はくさいと肉団子のスープ アセロラゼリー	ごはん さとう はるさめ ゼリー かたくりこ	ごまあぶら ごま ドレッシング	たまご かに ミートボール なると	牛乳	ごまつな にんじん ちんげんさい	ねぎ もやし はくさい ねぎ しいたけ だいこん アセロラ	618 21.2 16.9 2.6
27	金	背割りコッペ パン	牛乳	まえばし五目やきそば キムチもやし スーミータン(中華風コーン卵スープ)	パン やきそばめん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく たまご	牛乳	にんじん ごまつな ちんげんさい	たまねぎ キャベツ にんにく もやし きゅうり コーン	589 22.9 18.9 3.6
※()の数はもりつけ数です。(ド)はドレッシング、(ケ)はケチャップ、(ソ)はソースがつきます。										月平均栄養量	627 24.1 19.8 2.8

※()の数はもりつけ数です。(ド)はドレッシング、(ケ)はケチャップ、(ソ)はソースがつきます。

【今月の行事食】^{こんげつ}^{ぎょうじしよく} 節分（せつぶん）

【今月の前橋産食材】 こめ、ちんげんさい、まえばし^{わきふた}小麦^{こむぎ}（4日のみ） 

月平均栄養量

けつえき
血液のもと



てつ
鉄



【鉄の多い食べもの】

くわしくは「^{きゅうしよく}給食だより」を^み見てね