



日	曜	こんだてめい 食材等の都合により献立がか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(g) えんぷん(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ととのえるもとになる食品(みどり)			
2	月	ごはん	牛乳	あまず にくだんご 甘酢肉団子(2) オイキムチ 八宝菜	ごはん かたくりこ	あぶら ごまあぶら	にくだんご ぶたにく いか なると うずらたまご	牛乳	にんじん ちんげんさい	だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ たけのこ しょうが にんにく しいたけ	608 26.2 17.7 2.3
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	ごはん じゃがいも さとう パンこ ゼリー	あぶら ドレッシング	えび とうにゅう とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	キャベツ だいこん ねぎ しいたけ たけのこ かんぴょう れんこん もも りんご	602 18.2 14.2 2.8
4	水	ゆめロール	牛乳	チキンナゲット(2) チーズサラダ うずらたまご入りABCスープ	パン マカロニ	ドレッシング	チキンナゲット ベーコン うずらたまご	牛乳 チーズ	にんじん ちんげんさい パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	629 24.5 26.7 3.1
5	木	ごはん	牛乳	あじの磯辺フライ 切り干し大根の含め煮 高野豆腐のみそ汁	ごはん パンこ さとう	あぶら	あじ さつまあげ お刺身 あぶらあげ かつおぶし	牛乳 青のり	にんじん こまつな	だいこん こんにゃく しいたけ たまねぎ ねぎ	603 25.1 18.4 2.6
6	金	むぎ 麦ごはん	牛乳	スパイシーカレー かんてんサラダ レモンソーダゼリー	麦ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	ぶたにく	牛乳 かいそう	にんじん パプリカ	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ レモン りんご	702 20.0 19.5 2.5
9	月	ごはん まえばしふりかけ	牛乳	デミカツ 干草あえ はちぶせ汁	ごはん パンこ さとう	あぶら	とりにく ミートボール	牛乳	にんじん ほうれんそう	もやし コーン えのきたけ はくさい ねぎ しいたけ	617 26.5 18.7 2.4
10	火	キャロットピラフ	牛乳	ホワイトドリアソース グリーンサラダ アセロラゼリー	ピラフ ゼリー	あぶら ドレッシング	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり アセロラ	613 17.3 16.8 3.1
11	水	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 おかかこんにゃく 田舎汁	ごはん さいも さとう	あぶら ごまあぶら	さば みそ さつまあげ あつあげ かつおぶし	牛乳	にんじん	こんにゃく だいこん もやし ねぎ	589 26.8 17.3 2.2
12	木	ココアパン	ジョア	スパニッシュオムレツ イタリアンサラダ 大豆とペンネのミートソース煮	ココアパン ペンネ さとう	バター ドレッシング あぶら	たまご ベーコン だいず ぶたにく みそ	ジョア チーズ	にんじん パプリカ ピーマン トマト	きゅうり キャベツ たまねぎ にんにく しょうが コーン	616 25.7 18.9 2.6
13	金	ラーメン	牛乳	棒ぎょうざ うま塩キャベツ 五目ラーメンスープ 米粉ワッフル	ラーメン さとう ぎょうざの皮 かたくりこ こめワッフル	ごまあぶら ドレッシング ごま	ぶたにく とりにく いか なた	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり はくさい たけのこ たまねぎ もやし ねぎ しいたけ にんにく	634 28.4 19.4 4.6
16	月	ごはん 天井のたれ	牛乳	かぼちゃとさつまいものかき揚げ 菜の花のごまあえ なめこ汁	ごはん てんぷらこ さとう さつまいも	あぶら ごま	とうふ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ	なばな きゅうり キャベツ なめこ だいこん ねぎ たまねぎ	650 21.1 22.7 3.2
17	火	アップルパン	牛乳	ツナマヨオムレツ 海藻サラダ チリコンカン	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング マヨネーズ	たまご まぐろ ぶたにく だいず	牛乳 かいそう	にんじん トマト ピーマン	きゅうり キャベツ もやし たまねぎ にんにく りんご	596 24.9 20.0 2.2
18	水	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソースかけ 小松菜のおひたし 根菜のごま汁	ごはん さとう さいも	ごまあぶら ごま	ハンバーグ とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん もやし キャベツ ごぼう こんにゃく たまねぎ	604 23.9 19.8 2.7
19	木	せきはん 赤飯 ごま塩	牛乳	わかどり 若鶏のからあげ(2) 塩こんぶあえ ふのみそ汁	せきはん かたくりこ じゃがいも ふ	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ みそ	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん	しょうが もやし きゅうり キャベツ たまねぎ	636 27.8 26.4 3.3
20	金	しゅんぶん ひ 春分の日									
23	月	ごはん	牛乳	さわらの西京焼き おかかあえ tonton汁	ごはん すいとん	バター	さわら ミートボール ぶたにく とうふ みそ かつおぶし あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	もやし こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ しめじ しょうが	601 28.3 17.2 2.0
24	火	 そつぎょう 式 卒業式									
25	水	せわ 背割り コッペパン	ヨーヒー 牛乳	スラッピージョー コールスローサラダ ワンタンスープ	パン ワンタン さとう	あぶら ごまあぶら ドレッシング バター	ぶたにく だいず なた	牛乳	にんじん トマト ちんげんさい	たまねぎ しょうが キャベツ コーン きゅうり もやし しいたけ	595 24.5 20.0 2.7

※()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】ひなまつり ~健康に過ごせますようにと、願いが込められています~

【今月の前橋産食材】・こめ ・とりにく ・さいも

※9日(月):「まえばしふりかけ」は、まえばしのもったいない野菜を生まれ変わらせた野菜ふりかけです。

食品ロスとは・・・

まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。「食」は私たちが生きてる上で欠かせないものです。食べ物をむだにしないためにも、できることから始めましょう。

残さず食べる



必要な分だけ買う



『まえばしふりかけ』
について、すぐー
におたよりが届いて
いるよ!!

