

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と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 さとう パンこゼリー	あぶら ドレッシング	えび とうにゆう 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
3	火	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 かつくりこ	あぶら ごまあぶら	にくだんご ぶたにく いか なた 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
4	水	ごはん	牛乳	あじ いそべ 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 こおりとうふ みそ 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 こんにやく しいたけ たまねぎ ねぎ	603 25.1 18.4 2.6
5	木	もぎ 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 パブリカ	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
6	金	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
9	月	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
10	火	ごはん まえばしふりかけ	牛乳	デミカツ 千草あえ 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
11	水	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 ふうのみそ汁	せきはん かつくりこ じゃがいも ぶ	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
12	木	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
13	金	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 おかかこんにやく 田舎汁	ごはん さといも 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	こんにやく だいこん もやし ねぎ	589 26.8 17.3 2.2
16	月	ラーメン	牛乳	ぼう 棒ぎょうざ うま塩キャベツ ごめく 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 かつくりこ 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 たら	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
17	火	ごはん てんどん 天丼のたれ	牛乳	かぼちゃとさつまいものかき揚げ な はな 菜の花のごまあえ なめこ汁	ごはん てんぶらこ 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
18	水	せわ 背割り コッペパン	ヨーヨー 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
19	木	ごはん	牛乳	しゅうまい(2) 春雨サラダ キムチスープ	ごはん しゅうまいの皮 さとう はるさめ かつくりこ	ごま ごまあぶら	ぶたにく たまご とうふ	牛乳	にんじん たら	きゅうり はくさい ねぎ だいこん にんにく	587 22.1 17.3 3.0
20	金	しゅんぶん ひ 春分の日									
23	月	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 だいず 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 パブリカ 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
24	火	そつ ぎょうしき 卒業式									
25	水	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソースかけ こまつな 小松菜のおひたし 根菜のごま汁	ごはん さとう さといも	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 こんにやく たまねぎ	604 23.9 19.8 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。										月平均栄養量	618 23.9 19.6 2.8
【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 ・さといも											

※10日(火):「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、すぐーるにおたよりが届いているよ!!

