



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(%) 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)			
1	金	たけのこごはん	牛乳	だし巻きたまご 小松菜のごまあえ えびしんじょ汁 かしわもち	ごはん さとう かしわもち	ごま	たまご えびしんじょ	牛乳	にんじん こまつな みずな	たけのこ もやし だいこん えのきたけ ねぎ しいたけ	646 23.5 13.6 3.0
7	木	ココアパン	牛乳	チキンナゲット(2) 三色サラダ うずら卵入り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	にんじん	もやし キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	593 24.4 21.8 2.7
8	金	むぎ 麦ごはん	牛乳	ポークカレー ビーンズサラダ アセロラゼリー	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 ミックスビーンズ	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり アセロラ	674 19.7 19.0 2.5
11	月	げんまい 玄米ごはん	牛乳	かにたまあんかけ ナムル 水ぎょうざスープ	玄米ごはん かたくり さとう ぎょうざの皮	ごまあぶら ドレッシング	たまご ぶたにく なると	牛乳	にんじん こまつな ちんげんさい	ねぎ もやし たまねぎ だいこん しいたけ	627 21.3 16.7 2.8
12	火	ごはん ふりかけ	牛乳	根菜つくね しらたきのごまあえ 呉汁	ごはん さとう	ごま	つくね だいず ぶたにく みそ あぶらあげ	牛乳	にんじん	しらたき キャベツ もやし だいこん ごぼう ねぎ	602 26.0 18.8 2.6
13	水	ごはん	牛乳	さばのしょうが煮 のり酢あえ 田舎汁	ごはん さとう じゃがいも	ごまあぶら	さば あつあげ みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	しょうが もやし だいこん ねぎ	585 26.7 16.8 2.2
14	木	パーカーハウス	牛乳	ハンバーグデミグラスソースかけ グリーンサラダ コンソメスープ	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい コーン にんにく	611 25.7 24.9 3.3
15	金	ごはん	牛乳	みそだれ焼肉 春雨サラダ トッポギスープ グレープゼリー	ごはん さとう ゼリー はくさい トッポギ	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく ごおりどうふ みそ なると	牛乳	にんじん にら	たけのこ たまねぎ ねぎ しょうが にんにく きゅうり はくさい だいこん ぶどう	641 23.7 15.5 3.2
18	月	うどん	牛乳	菜の花とたけのこのかき揚げ チンゲン菜のおひたし 山菜うどん汁	うどん てんぷらこ	あぶら	とりにく あぶらあげ なると	牛乳	にんじん ちんげんさい	たけのこ もやし わらび えのきたけ ねぎ たまねぎ しいたけ	620 24.0 22.4 3.2
19	火	アップルパン	牛乳	ツナマヨオムレツ アスパラサラダ パンネのトマトクリーム煮	パン マカロニ	あぶら ドレッシング マヨネーズ	まぐろ たまご ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん トマト ピーマン アスパラガス	りんご キャベツ きゅうり たまねぎ	576 20.9 19.0 2.0
20	水	ごはん	牛乳	カレイの米粉フライ(ソ) 上州きんぴら じゃがいもだんごのすまし汁	ごはん こめ じゃがいももち さとう	あぶら ごま	かれい さつまあげ とりにく	牛乳 わかめ	にんじん みずな	ごぼう こんにやく しいたけ だいこん	619 23.6 14.5 2.5
21	木	ごはん	牛乳	甘酢肉団子(2) ほうれん草ともやしのナムル 中華風コーンスープ	ごはん	ごまあぶら ドレッシング	にくだんご たまご	牛乳	にんじん ほうれん草 ちんげんさい	もやし コーン たまねぎ	573 18.9 15.9 2.4
22	金	ごはん	牛乳	彩り野菜のたまご焼き 香味づけ 肉じゃが	ごはん じゃがいも さとう	ごま	ぶたにく たまご	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ しらたき	643 23.0 21.9 2.3
25	月	ごはん	牛乳	かつおカツ 五目ひじき tonton汁	ごはん パンこ さとう すいとん じゃがいも	あぶら バター	かつお ミートボール さつまあげ だいず ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	こんにやく だいこん たまねぎ ねぎ しめじ しょうが ごぼう	624 23.5 19.7 2.3
26	火	ゆめロール	牛乳	ソース焼きそば ポトフ 杏仁フルーツあえ	パン やきそばめん じゃがいも あんにんどうふ	あぶら	ぶたにく ウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし だいこん パイン もも	633 20.9 21.9 2.6
27	水	ごはん	牛乳	若鶏のからあげ(2) キャベツのあさづけ わかたけ汁 若竹汁	ごはん かたくり	あぶら ごま	とりにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが キャベツ きゅうり たけのこ たまねぎ しいたけ	642 26.8 24.6 2.2
28	木	むぎ 麦ごはん	牛乳	ハッシュドポーク かんてんサラダ 冷凍みかん	麦ごはん	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 トマト	たまねぎ しめじ きゅうり みかん にんにく	637 18.5 19.0 1.9
29	金	ラーメン	牛乳	焼き棒ぎょうざ うま塩もやし 五目ラーメンスープ メープルマフィン	ラーメン ぎょうざの皮 かたくり さとう マフィン	ドレッシング ごまあぶら	ぶたにく いか なると	牛乳	にんじん	もやし きゅうり キャベツ たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ にんにく	615 27.3 18.4 4.4

※()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】 こどもの日 ~こどもの成長や健康を願う日です~

【今月の前橋産食材】 ・こめ ・とりにく ・たまねぎ ・こまつな



月平均栄養量

620
23.2
19.1
2.7



食べ物には一番おいしく栄養たっぷりな時期があります。これを旬といいます。給食では旬の食べ物を積極的に取り入れています。

春が旬の食材

