



日	曜	こんだてめい		食品のはたらき						えいようか	
				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)			
3		月		ぶんかひ 文化の日							
4	火	メロンパン	ジョア	ツナマヨムレツ 大根ときゅうりのマリネ チリコンカン	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング マヨネーズ	まぐろ たまご とりにく ぶたにく だいず	ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	だいこん きゅうり レモン たまねぎ にんにく	620 22.5 20.8 1.7
5	水	ごはん	牛乳	さばのおかか煮 ごぼうサラダ さつまいものみそ汁	【旬の食材】 さば さつまいも	ごはん さつまいも	ドレッシング ごま ごまあぶら	さば かつおぶし ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん ごぼう きゅうり だいこん ねぎ こんにやく	623 24.6 21.4 2.2
6	木	うどん	牛乳	きなこ揚げパン 小松菜のおひたし 五目うどん汁	うどん パン さとう	あぶら	きなこ ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	牛乳	にんじん ごまつな もやし たまねぎ しいたけ ねぎ	595 24.7 16.2 3.4	
7	金	ごはん	牛乳	鶏肉のうまから煮 おかかあえ 高野豆腐のみそ汁 レモンソーダゼリー	ごはん さとう はるまき かたくりこ じゃがいも ゼリー	あぶら ごまあぶら	とりにく かつおぶし こおり豆腐 あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ しょうが にんにく もやし はくさい だいこん ねぎ レモン	630 24.1 16.9 2.7	
10	月	ごはん	牛乳	あじの磯辺フライ 五目豆 tonton汁	ごはん こむぎこ すいとん パンこ さとう じゃがいも	あぶら バター	ぶたにく だいず さつまいも あぶらあげ あじ ミートボール みそ	牛乳 青のり こんぶ	にんじん ごぼう こんにやく だいこん たまねぎ ねぎ しめじ しょうが	653 27.8 21.0 2.5	
11	火	発芽玄米ごはん	牛乳	根菜カレー かんてんサラダ フルーツヨーグルトあえ	発芽玄米ごはん じゃがいも さつまいも	あぶら ドレッシング	ぶたにく	牛乳 かんてん ヨーグルト	にんじん パブリカ たまねぎ ごぼう コーン だいこん れんこん しょうが にんにく きゅうり もも パイン	677 20.1 19.3 2.2	
12	水	ごはん	牛乳	春巻 野菜とひじきの中華あえ 八宝菜	ごはん はるまきのかわ かたくりこ	あぶら ごまあぶら ドレッシング	ぶたにく まぐろ いか うずらたまご なると	牛乳 ひじき	にんじん ちんげんさい キャベツ きゅうり はくさい たまねぎ たけのこ しょうが にんにく しいたけ	612 23.9 20.9 2.1	
13	木	ごはん	牛乳	三色そばろ のり酢あえ 白菜とえのきのみそ汁 りんごゼリー	ごはん さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら	とりにく だいず たまご 豆腐 かまぼこ あぶらあげ みそ	牛乳 のり	にんじん ごまつな はくさい だいこん ねぎ えのきたけ もやし しょうが りんご	621 27.1 17.4 2.7	
14	金	パーカーハウス スライスチーズ	牛乳	ハンバーグケチャップソースかけ ブロッコリーのサラダ ABCスープ	パン マカロニ	ドレッシング	ハンバーグ ベーコン うずらたまご	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	697 31.9 31.3 3.9	
17	月	ごはん	牛乳	さわらの西京焼き れんこんきんぴら どさんこ汁	ごはん さとう じゃがいも	あぶら バター ごま	さわら みそ ぶたにく さつまいも	牛乳	にんじん いんげん れんこん ごぼう こんにやく しいたけ ねぎ コーン たまねぎ しょうが にんにく	594 26.6 16.7 1.9	
18	火	むぎ 麦ごはん	牛乳	きのこストロガノフ わかめサラダ みかん	麦ごはん さとう	あぶら ドレッシング	ぶたにく まぐろ	牛乳 生クリーム わかめ	にんじん トマト たまねぎ エリンギ しめじ にんにく キャベツ きゅうり みかん	667 21.5 20.5 1.8	
19	水	ごはん	牛乳	海鮮しゅうまい(2) 切り干し大根の中華あえ 家常豆腐	ごはん さとう しゅうまいのかわ かたくりこ	あぶら ごま ドレッシング	えび いか ぐち ぶたにく あつあげ みそ	牛乳	にんじん ごまつな ちんげんさい だいこん もやし キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが にんにく ねぎ	628 25.3 20.8 2.1	
20	木	ブランコッペ	牛乳	チキンのチーズ焼き イタリアンサラダ かぼちゃのポターージュ	パン パンこ	ドレッシング バター	とりにく	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん パブリカ たまねぎ キャベツ パセリ	659 26.4 25.3 2.7	
21	金	ラーメン	牛乳	揚げぎょうざ(2) パンパンジーサラダ 塩ラーメンスープ アセロラミルクゼリー	ラーメン かたくりこ 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 とうりゆう	牛乳	にんじん ちんげんさい キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ コーン アセロラ	626 25.3 19.4 4.3	
24	月	ふりかえきゆうじつ 振替休日									
25	火	ごはん	牛乳	ぶりの照り焼き 大根と水菜のサラダ キャベツ汁	ごはん	あぶら ドレッシング	ぶり ぶたにく 豆腐 みそ	牛乳	にんじん みずな だいこん きゅうり ごぼう ねぎ キャベツ こんにやく	603 26.0 21.7 1.6	
26	水	ごはん	牛乳	わかどり 若鶏のからあげ(2) ほうれん草のマヨネーズあえ わかめのみそ汁	ごはん かたくりこ じゃがいも	あぶら マヨネーズ ごまあぶら	とりにく みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう しょうが キャベツ もやし だいこん たまねぎ ねぎ	675 25.9 27.5 2.6	
27	木	ココアパン	牛乳	カレー焼きそば 冬野菜のポトフ オレンジ	パン やきそばめん じゃがいも	あぶら	ぶたにく ウイナー	牛乳	にんじん ブロッコリー たまねぎ キャベツ もやし はくさい だいこん オレンジ	632 23.8 20.0 2.7	
28	金	くろまい 黒米ごはん	牛乳	だし巻きたまご 大根のあさづけ まえばし麦豚すきやき さつまいもデザート	黒米ごはん さとう さつまいも	ごま	たまご ぶたにく 豆腐	牛乳	にんじん だいこん きゅうり ねぎ はくさい しらたき しめじ	648 25.1 16.7 2.0	

※()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】ぐんま・すき焼きの日 【今月の前橋産食材】・こめ ・とりにく ・ごまつな ・ねぎ

※28日(金):「まえばし麦豚すきやき」は、まえばし麦豚を使用します。



月平均栄養量

637
25.1
20.8
2.5