



日	曜	こんだてめい 食材等の都合により献立が変わることがあります。		食品の働き						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)		
				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる				
				1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質			
2	月	ちらしずし	牛乳	えびフライ(2) 野菜のあえもの わかめのみそ汁 三色ゼリー	行事食	えび とうにゅう 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	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	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	752 22.0 16.2 3.5
3	火	ごはん	牛乳	甘酢肉団子(3) オイキムチ 八宝菜		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	ごはん かたくりこ	あぶら ごまあぶら	782 32.3 21.0 2.6
4	水	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		あじ さつまあげ ごおりどうふ みそ あぶらあげ かつおぶしこ	牛乳 青のり	にんじん ごまつな	だいこん こんにやく しいたけ たまねぎ ねぎ	ごはん パンこ さとう	あぶら	729 28.2 19.3 3.0
5	木	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		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	麦ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	865 23.6 21.9 2.8
6	金	ゆめロール	牛乳	チキンナゲット(3) チーズサラダ うずら卵入りABCスープ		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	パン マカロニ	ドレッシング	808 30.5 33.0 4.0
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		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	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング マヨネーズ	742 30.3 23.3 2.8
10	火	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		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	ごはん パンこ さとう	あぶら	757 31.9 20.3 2.8
11	水	赤飯 ごま塩	牛乳	若鶏のからあげ(2) 塩こんぶあえ ふのみそ汁	卒業祝い	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	せきはん かたくりこ じゃがいも ふ	あぶら ごま	823 34.6 31.8 4.0
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		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	ピラフ ゼリー	あぶら ドレッシング	761 20.5 19.2 4.2
13	金	 卒業式										
16	月	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		ぶたにく とりにく いか なると	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり はくさい たけのこ かたくりこ ねぎ しいたけ にんにく	ラーメン さとう ぎょうざの皮 かたくりこ こめコワッフル	ごまあぶら ドレッシング ごま	791 34.7 21.4 5.2
17	火	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		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	ごはん てんぷらこ さとう さつまいも	あぶら ごま	804 24.9 25.9 3.6
18	水	背割り コッパン	牛乳	スラッピースョー コールスローサラダ ワンタンスープ		ぶたにく だいず なると	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	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	724 29.8 23.3 3.4
19	木	ごはん	牛乳	しゅうまい(2) 春雨サラダ キムチスープ		ぶたにく たまご とうふ	牛乳	にんじん にら	きゅうり はくさい ねぎ だいこん にんにく	ごはん しゅうまいの皮 さとう はるさめ かたくりこ	ごま ごまあぶら	762 27.3 20.9 3.5
20	金	 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 大豆とペンのミートソース煮		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	ココアパン ペンの さとう	バター ドレッシング あぶら	795 32.0 24.1 3.2
24	火	ごはん	牛乳	さわらの西京焼き おかかあえ tonton汁		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 ごまつな	もやし こんにやく だいこん ごぼう ねぎ しめじ しょうが	ごはん すいとん	バター	743 33.4 19.1 2.1
25	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		ハンバーグ とうふ みそ	牛乳	にんじん ごまつな	だいこん もやし キャベツ ごぼう こんにやく たまねぎ	ごはん さとう さといも	ごま ごまあぶら ごま	766 29.2 23.3 3.1
											775 29.1 22.8 3.4	

※( )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】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  
におたよりが届いて  
いるよ!!

