

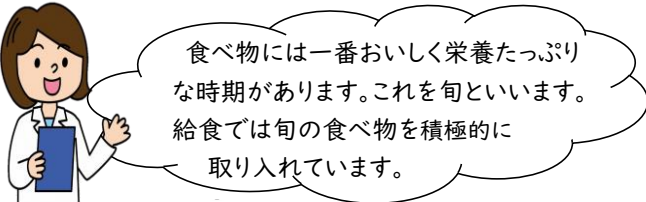


日	曜	こんだてめい 食材等の都合により献立がかわることがあります。		食品の働き						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)		
				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる				
				1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質			
1	金	たけのこごはん	牛乳	だし巻きたまご 小松菜のごまあえ えびしんじょ汁 かしわもち	行事食	たまご えびしんじょ	牛乳	にんじん こまつな みずな	たけのこ もやし だいこん えのきたけ ねぎ しいたけ	ごはん さとう かしわもち	ごま	781 27.8 14.8 3.6
7	木	ココアパン	牛乳	チキンナゲット(3) 三色サラダ 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	にんじん	もやし 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	760 30.8 26.7 3.5
8	金	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		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	麦ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	830 23.3 21.4 2.8
11	月	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		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	玄米ごはん かたくりこ さとう ぎょうざの皮	ごまあぶら ドレッシング	786 25.1 18.7 3.2
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		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	ごはん さとう	ごま	743 30.8 21.2 3.0
13	水	ごはん	牛乳	さばのしょうが煮 のり酢あえ 田舎汁		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	ごはん さとう じゃがいも	ごまあぶら	745 33.5 19.7 2.8
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		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	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	765 31.8 30.2 4.0
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		ぶたにく こおりどうふ 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	ごはん さとう セリー はるさめ トッポギ	あぶら ごまあぶら ごま	784 27.8 17.3 3.7
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	旬の食材 たけのこ	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	うどん てんぷらこ	あぶら	790 29.0 25.6 4.1
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 ペンネのトマトクリーム煮	旬の食材 アスパラガス	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	パン マカロニ	あぶら ドレッシング マヨネーズ	719 25.1 22.0 2.7
20	水	ごはん	牛乳	カレーの米粉フライ(ソ) 上州きんぴら じゃがいもだんごのすまし汁		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 こんにゃく しいたけ だいこん	ごはん こめこ じゃがいももち さとう	あぶら ごま	776 28.2 16.2 3.1
21	木	ごはん	牛乳	甘酢肉団子(3) ほうれん草ともやしのナムル 中華風コーンスープ		にくだんご たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう ちんげんさい	もやし コーン たまねぎ	ごはん	ごまあぶら ドレッシング	741 23.5 18.8 2.7
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		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	ごはん じゃがいも さとう	ごま	806 27.1 25.5 2.7
25	月	ごはん	牛乳	かつおカツ 五目ひじき tonton汁	旬の食材 かつお	かつお ミートボール さつまあげ だいず ぶたにく どうふ あぶらあげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	こんにゃく だいこん たまねぎ ねぎ しめじ しょうが ごぼう	ごはん パンこ さとう すいとん じゃがいも	あぶら バター	811 29.0 24.2 2.8
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		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	パン やきそばめん じゃがいも あんにんどうふ	あぶら	787 24.9 26.3 3.1
27	水	ごはん	牛乳	若鶏のからあげ(2) キャベツのあさづけ 若竹汁		とりにく どうふ	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	ごはん かたくりこ	あぶら ごま	824 33.1 30.2 2.6
28	木	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		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	麦ごはん	あぶら ドレッシング	788 21.7 21.4 2.1
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		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	ラーメン ぎょうざの皮 かたくりこ さとう マフィン	ドレッシング ごまあぶら	744 33.9 20.2 5.2

※( )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



### 春が旬の食材

そらまめ

アスパラガス

グリーンピース

いちご

きよみ

かつお

たけのこ

など



月平均栄養量	778 28.1 22.2 3.2
--------	----------------------------