

令和8年

2 月 中 学 校 給 食 献 立 表

北部共同調理場(電話:269-7082)

日 曜		こ ん だ て め い		食 品 の 働 き						栄養価	
				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		エネルギー(kcal)	
				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	たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	
食材等の都合により献立がかわることがあります。											
2	月	ごはん	行事食 牛乳	いわしフライ(ソ) 小松菜のごまあえ けんちん汁	いわし とりにく とうふ	牛乳	にんじん こまつな	もやし ごぼう ねぎ だいこん こんにゃく	ごはん パンこ さといも さとう	あぶら ごま	757 28.8 21.9 2.5
3	火	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 うま塩キャベツ りんごタルト	ぶたにく だいず とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり ねぎ たけのこ しょうが にんにく しいたけ	ごはん さとう かたくりこ タルト	あぶら ごま ドレッシング	817 28.4 23.9 2.0
4	水	ごはん	牛乳	にしんの竜田揚げ 筑前煮 ふのみそ汁 しゅん:にしん	にしん とりにく あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	ごぼう キャベツ ねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも ふ さとう かたくりこ	あぶら	773 32.2 24.5 2.4
5	木	ごはん	牛乳	みそカツ キャベツの昆布づけ きしめん あいちけん献立	とりにく かまぼこ あぶらあげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん みずな こまつな	キャベツ きゅうり ねぎ しいたけ	ごはん パンこ ほうとうめん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	792 32.8 21.7 2.5
6	金	チョコチップ パン	牛乳	スパニッシュオムレツ しゅん:ブロッコリー ブロッコリーサラダ ポークビーンズ	たまご ぶたにく だいず	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー ピーマン	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんにく	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング	863 34.0 31.9 3.1
9	月	こめっこぱ ん	牛乳	まぐろフライ グリーンサラダ 前橋麦豚の和風ポトフ しゅん:まぐろ	まぐろ ぶたにく みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい だいこん	パン じゃがいも パンこ	あぶら ドレッシング	812 36.0 30.7 3.0
10	火	麦ごはん	牛乳	チキンカレー チーズサラダ シークワーサーゼリー	とりにく	牛乳 チーズ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しょうが にんにく	麦ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	853 26.6 21.4 3.1
12	木	ごはん	牛乳	ぶりのみそ焼き 五目きんぴら 鶏団子汁 しゅん:ぶり	ぶり だいず ぶたにく とりつつみれ みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	ごぼう はくさい ねぎ しいたけ こんにゃく	ごはん さとう	あぶら ごま	770 34.7 24.8 2.3
13	金	うどん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ ひじきのツナ和え きつねうどん汁	ぶたにく ツナ あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり ねぎ だいこん しいたけ	うどん パンこ	あぶら ごま ドレッシング	804 31.3 26.4 4.2
16	月	ごはん	コーヒー 牛乳	ガパオライスの具 春雨サラダ 豆腐のスープ タイ献立	ぶたにく だいず とうふ とりつつみれ	牛乳	にんじん ピーマン パプリカ チンゲンサイ	たまねぎ にんにく きゅうり だいこん しいたけ しょうが	ごはん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	764 28.7 21.8 3.0
17	火	ごはん	牛乳	若鶏のからあげねぎソース(2) キムチあえ 里芋のみそ汁	とりにく とうふ みそ	牛乳	にんじん みずな	キャベツ きゅうり ねぎ しめじ こんにゃく	ごはん さといも さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	832 32.3 30.1 2.4
18	水	背割りコッ ペンパン	牛乳	前橋五目焼きそば 中華卵スープ アセロラゼリーあえ	ぶたにく とうふ たまご	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ にんにく だいこん ねぎ しいたけ もも パイン	パン やしきそばめん かたくりこ ゼリー	あぶら ごまあぶら	739 29.3 22.1 3.2
19	木	ごはん	牛乳	あじの一夜干し のり酢あえ tonton汁	あじ ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ ミートボール	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	もやし だいこん ごぼう ねぎ しょうが こんにゃく しめじ えのき	ごはん すいとん さとう	ごまあぶら バター	745 35.1 17.7 3.3
20	金	わかめごは ん	牛乳	甘酢肉団子(3) 高野豆腐のみそ汁 れんこんツナマヨサラダ しゅん:れんこん	肉団子 ツナ みそ こやうとうふ あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	れんこん キャベツ きゅうり コーン だいこん ねぎ	ごはん さといも さとう	ごま マヨネーズ	773 28.4 21.1 3.7
24	火	ごはん	牛乳	さばのスタミナ焼き おかかこんにゃく キャベツ汁 りんごゼリー	さば ぶたにく かつおぶし さつまあげ とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ ねぎ こんにゃく	ごはん さといも さとう ゼリー	あぶら	799 30.0 25.8 2.7
25	水	ラーメン	牛乳	ココア揚げパン パンパンジーサラダ 塩バターラーメンスープ	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	だいこん きゅうり もやし キャベツ ねぎ にんにく	ラーメン パン さとう かたくりこ	あぶら バター ドレッシング	749 30.9 20.0 3.6
26	木	丸パン横切 り	牛乳	ハンバーグデミグラスソース まめまめサラダ コーンクリームスープ	ぶたにく とりにく だいず	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	854 36.4 31.4 3.4
27	金	さくらごはん	牛乳	厚焼きたまご 三色あえ 厚揚げと野菜の南蛮煮	たまご ぶたにく あつあげ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	もやし たまねぎ ごぼう こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら ごま	776 32.2 22.8 2.1

☆()の数はもりつけ数です。(ソ)はソースが別につきます。

行事食「節分」

節分は「季節の変わり目」という意味で、立春の前日の2月3日を指します。昔から大豆には災いや病気などの「魔」を減らす力があるとされており、1年の健康を願って豆まきを行うようになりました。

【今月の前橋産の食材】

こめ きゅうり こまつな
ねぎ みずな さといも
大根 キャベツ にんじん
チンゲンサイ はくさい など

月平均栄養量

* 3年生 リクエスト給食! *
3年生へのアンケートで、
上位だったメニューを
3学期で提供しています!

