

令和8年

2月ようちえん給食献立表

北部共同調理場(電話:269-7082)

日曜	こんだてめい			食品のはたらき						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(g)
	食材等の都合により献立がかわることがあります。			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 とどのえるもとになる食品 (みどり)		
2月	ごはん	牛乳	まーぼぜうふ しお 麻婆豆腐 うま塩キャベツ りんごタルト	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	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	539 19.6 19.9 1.5
3火	ごはん	行事食 牛乳	いわしフライ(ソ) こまつな 小松菜のごまあえ けんちん汁	ごはん パンこ さといも さとう	あぶら ごま	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	478 20.1 18.3 2.0
4水	わかめごはん	牛乳	あまぎにくだんご こうや どうふ しる 甘酢肉団子(2) 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	ごはん さといも さとう	ごま マヨネーズ	肉団子 ツナ みそ こうやとうふ 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	467 19.5 16.4 2.2
5木	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	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング	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	533 22.7 22.2 2.0
6金	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	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	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	496 23.5 17.4 1.8
9月	むぎ 麦ごはん	牛乳	チキンカレー チーズサラダ シークワサーゼリー	麦ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	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	523 18.2 16.6 2.1
10火	こめっこば ん	牛乳	まぐろフライ グリーンサラダ まえばしむぎぶた わふう 前橋麦豚の和風ポトフ しゅん:まぐろ	パン じゃがいも パンこ	あぶら ドレッシング	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	499 22.6 21.2 1.9
12木	うどん	牛乳	えびいかかき揚げ ひじきのツナあえ きつねうどん汁	うどん こむぎこ	あぶら ごま ドレッシング	えび いか ぶたにく ツナ あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり ねぎ だいこん しいたけ	566 22.8 25.1 2.7
13金	ごはん	牛乳	ぶりのみそ焼き ごもく 鶏団子汁 しゅん:ぶり	ごはん さとう	あぶら ごま	ぶり だいず ぶたにく とりつみれ 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	482 25.1 20.0 1.8
16月	ごはん	牛乳	わかどり 若鶏のからあげねぎソース(2) キャベツの塩もみ さといも しる 里芋のみそ汁	ごはん さといも さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	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	531 22.9 24.0 1.6
17火	ごはん	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	ごはん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく だいず とうふ とりつみれ	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	441 19.9 6.8 2.2
18水	ごはん	牛乳	あじの一夜干し のり酢あえ tonton汁	ごはん すいとん さとう	ごまあぶら バター	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	450 23.9 14.1 2.4
19木	せわ 背割りコッ ペパン	牛乳	まえばしごもく や 前橋五目焼きそば 中華卵スープ アセロラゼリーあえ	パン やきそばめん かたくりこ ゼリー	あぶら ごまあぶら	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	465 19.3 16.1 2.0
20金	ごはん	牛乳	にしんの電田揚げ 筑前煮 ふのみそ汁 しゅん:にしん	ごはん じゃがいも ふ さとう かたくりこ	あぶら	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	482 23.0 19.4 1.6
24火	さくらごはん	牛乳	あつや さんしょく 厚焼きたまご 三色あえ あつあ やさい なんばんに 厚揚げと野菜の南蛮煮	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら ごま	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	481 22.8 18.1 1.6
25水	まる 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	パン じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	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	552 24.7 23.2 2.3
26木	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	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	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	529 21.8 17.1 2.5
27金	ごはん	牛乳	さばのスタミナ焼き おかかこんにゃく キャベツ豚汁	ごはん さといも さとう	あぶら	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	491 21.7 21.0 2.0

☆()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」を滅ぼ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

500
21.9
19.3
2.0

