

| 日  | 曜 |  <b>こんだてめい</b><br>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<br>エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>しじょう(g)<br>えんぷん(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<br>たんぱく質                             | 2群<br>無機質   | 3群<br>カロテン        | 4群<br>ビタミン         | 5群<br>炭水化物   | 6群<br>脂質                               |  |                            |
| 2  | 月 | 行事食：ひなまつり<br>ちらしずし   | 牛乳         | えびフライ【ソ】<br>わかめのみそ汁<br>野菜のあえもの<br>三色ゼリー | えび<br>とうふ<br>みそ   | 牛乳<br>わかめ         | ほうれんそう<br>にんじん     | もやし<br>だいこん<br>ねぎ  | ごはん<br>さとう<br>じゃがいも<br>ゼリー             | 油<br>ごま  | 761<br>23.0<br>16.3<br>3.9 |
| 3  | 火 | ゆめロール  | ジョア        | チキンのチーズ焼き<br>ジャーマンポテト<br>ミネストローネ        | とり肉<br>ベーコン<br>ウインナー                                    | ジョア<br>チーズ        | にんじん<br>トマト<br>パセリ | たまねぎ<br>だいこん<br>セロリ  | パン<br>じゃがいも<br>マカロニ                    | 油  | 784<br>31.2<br>27.1<br>3.0 |
| 4  | 水 | ごはん  | 牛乳         | さばのおかか煮<br>ton-ton汁<br>きんぴら             | さば<br>みそ<br>ぶた肉<br>おかか<br>とうふ<br>油あげ<br>ミートボール<br>さつま揚げ | 牛乳                | にんじん               | ごぼう<br>しいたけ<br>こんにやく<br>だいこん<br>ねぎ<br>しめじ<br>しょうが          | ごはん<br>すいとん<br>さとう                     | ごま<br>バター<br>油                                       | 813<br>32.6<br>23.2<br>2.6 |
| 5  | 木 | 背割り<br>コッペパン   | 牛乳         | フランクマトソースかけ<br>マカロニサラダ<br>コンソメスープ       | フランクフルト<br>ベーコン   | 牛乳                | にんじん               | たまねぎ<br>きゅうり<br>コーン<br>キャベツ                                | パン<br>さとう<br>マカロニ                      | 油<br>ドレッシング<br>マヨネーズ                                 | 734<br>28.3<br>29.7<br>4.3 |
| 6  | 金 | ごはん  | 牛乳         | かぼちゃひき肉フライ<br>坦々スープビーフン入り<br>昆布づけ       | ぶた肉<br>豆乳<br>みそ   | 牛乳<br>こんぶ         | かぼちゃ               | キャベツ<br>だいこん<br>きゅうり<br>たまねぎ<br>はくさい<br>ねぎ<br>にんにく<br>しょうが | ごはん<br>ビーフン<br>さとう                     | 油<br>ごま<br>ごま油                                       | 787<br>23.1<br>25.4<br>2.8 |
| 9  | 月 | 麦ごはん   | 牛乳         | ポーク&フィッシュカレー<br>海藻サラダ<br>ヨーグルト          | ぶた肉<br>さば<br>みそ   | 牛乳<br>海藻<br>ヨーグルト | にんじん               | たまねぎ<br>しょうが<br>にんにく<br>きゅうり<br>もやし                        | 麦ごはん<br>じゃがいも                          | 油<br>ドレッシング  | 844<br>26.2<br>21.9<br>3.3 |
| 10 | 火 | ごはん  | 牛乳         | 二色そばろ<br>うま塩もやし<br>呉汁                   | とり肉<br>たまご<br>大豆<br>ぶた肉<br>油あげ<br>みそ                    | 牛乳                | にんじん               | しょうが<br>もやし<br>きゅうり<br>だいこん<br>ごぼう<br>ねぎ                   | ごはん<br>さとう                             | 油<br>ドレッシング  | 768<br>32.4<br>23.4<br>2.8 |
| 11 | 水 | ごはん<br>ふりかけ  | 牛乳         | まえばし野菜のふりかけ<br>トマトオムレツ<br>香味づけ<br>鶏だんご汁 | たまご<br>とりだんご<br>厚あげ                                     | 牛乳                | にんじん               | キャベツ<br>きゅうり<br>だいこん<br>しめじ<br>しょうが<br>ねぎ                  | ごはん                                    | ごま   | 742<br>28.3<br>22.5<br>3.2 |
| 12 | 木 | 卒業祝い<br>ごはん  | 牛乳         | 若鶏のから揚げ(2)<br>田舎汁<br>のり酢あえ<br>ガトーショコラ   | とり肉<br>油あげ<br>とうふ<br>みそ                                 | 牛乳<br>のり          | ほうれんそう<br>にんじん     | しょうが<br>だいこん<br>ねぎ   | ごはん<br>さとう<br>かたくり<br>じゃがいも<br>ガトーショコラ | 油<br>ごま油   | 944<br>35.4<br>35.3<br>3.2 |
| 13 | 金 |  <b>卒業式</b>                            |            |   |   |                   |                    |  |  |  |                            |
| 16 | 月 | ごはん  | 牛乳         | チーズハンバーグデミソースかけ<br>コーンサラダ<br>豆乳みそスープ    | ハンバーグ<br>とりにく<br>とうふ<br>豆乳<br>みそ                        | 牛乳<br>チーズ         | にんじん               | たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>コーン<br>だいこん<br>にんにく                | ごはん<br>さとう                             | 油<br>ごま<br>ドレッシング<br>ごま油                             | 831<br>28.7<br>29.0<br>3.5 |
| 17 | 火 | ココアパン  | 牛乳         | たこメンチ<br>ごぼうサラダ<br>クリームスープ              | たこ<br>ウインナー   | 牛乳                | にんじん               | ごぼう<br>きゅうり<br>だいこん<br>コーン<br>たまねぎ                         | パン<br>じゃがいも                            | 油<br>ドレッシング  | 872<br>30.2<br>34.2<br>3.8 |
| 18 | 水 | ごはん  | 牛乳         | ほきみそフライ<br>キャベツのおひたし<br>豚汁              | ほき<br>ぶた肉<br>とうふ<br>みそ                                  | 牛乳                | にんじん               | キャベツ<br>もやし<br>だいこん<br>ごぼう<br>ねぎ<br>こんにやく                  | ごはん<br>じゃがいも                           | 油  | 733<br>29.1<br>21.4<br>2.1 |
| 19 | 木 | ラーメン   | コービー<br>牛乳 | じゃがそばろ肉まん<br>小松菜のナムル<br>五目うま煮ラーメンスープ    | ぶた肉<br>なると  | 牛乳                | こまつな<br>にんじん       | もやし<br>キャベツ<br>たけのこ<br>たまねぎ<br>ねぎ<br>しいたけ<br>にんにく          | ラーメン<br>かたくり<br>さとう<br>じゃがいも           | ごま油<br>ドレッシング  | 743<br>31.9<br>15.8<br>5.1 |
| 23 | 月 | 黒パン  | 牛乳         | 肉団子たれつき(3)<br>水ギョーザスープ<br>三色サラダ         | 肉だんご<br>ぎょうざ<br>なると                                     | 牛乳                | にんじん               | きゅうり<br>もやし<br>たまねぎ<br>たけのこ<br>ねぎ<br>しいたけ                  | パン                                     | ごま油<br>ドレッシング  | 758<br>27.7<br>25.2<br>3.6 |
| 24 | 火 | 麦ごはん   | 牛乳         | ビーンズハヤシ<br>チーズサラダ<br>りんごタルト             | ぶた肉<br>ひよこまめ  | 牛乳<br>チーズ         | にんじん               | たまねぎ<br>にんにく<br>マッシュルーム<br>だいこん<br>きゅうり<br>コーン             | 麦ごはん<br>じゃがいも<br>タルト                   | 油<br>ドレッシング  | 945<br>26.8<br>29.2<br>2.6 |
| 25 | 水 | ごはん  | 牛乳         | 韓国風焼肉<br>わかめスープ<br>春雨サラダ                | ぶた肉<br>なると<br>とうふ                                       | 牛乳<br>わかめ         | 赤ピーマン<br>にんじん      | たまねぎ<br>ねぎ<br>にんにく<br>しょうが<br>きゅうり<br>もやし<br>キャベツ          | ごはん<br>さとう<br>はるさめ                     | 油<br>ごま<br>ごま油                                       | 671<br>26.2<br>17.8<br>3.0 |
|    |   |  |            |   |   |                   |                    |  |  | ☆( )の数ほもりつけ数です<br>☆(ノ)はソースが別につきます                    | 796<br>28.8<br>24.8<br>3.3 |

**3月の行事食**

~ひなまつり~

女の子の健康と幸せを願うものです。給食では「ちらしずし」や縁起物とされている「えび」を使用したメニューに三色ゼリーを組み合わせました。

---

~卒業祝い献立~

リクエストの声がダントツに多い、若鶏のから揚げ、そこにガトーショコラを組み合わせた、お祝いメニューです。

\* 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!

【今月の前橋産の食材】

米 きゅうり はくさい ねぎ  
キャベツ こまつな など