

日	曜	 こんだてめい <small>食材等の都合により献立が変わることがあります。</small>	食品のはたらき						栄養価		
			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とのえるもとになる食品 (みどり)		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) しじつ(g) えんぶん(g)		
2	月	ゆめロール	ジョア	チキンのチーズ焼き ジャーマンポテト ミネストローネ	パン じゃがいも マカロニ	油	とり肉 ベーコン ウインナー	ジョア チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ だいこん セロリー	465 20.7 16.3 2.2
3	火	行事食：ひなまつり ちらしずし	牛乳	えびフライ【ソ】 わかめのみそ汁	ごはん さとう じゃがいも ゼリー	油 ごま	えび とうふ みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	もやし だいこん ねぎ	514 16.9 13.8 2.5
4	水	背割り コッペパン	牛乳	フランクマトソースかけ マカロニサラダ コンソメスープ	パン さとう マカロニ	油 ドレッシング マヨネーズ	フランクフルト ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり コーン キャベツ	464 18.6 21.3 2.7
5	木	ごはん	牛乳	さばのおかか煮 きんぴら tonton汁	ごはん すいとん さとう	ごま バター 油	さば さつま揚げ ぶた肉 おかか とうふ 油あげ ミートボール みそ	牛乳	にんじん	ごぼう しいたけ こんにやく だいこん ねぎ しめじ しょうが	496 22.4 17.7 1.9
6	金	ごはん	牛乳	二色そばろ うま塩もやし 呉汁	ごはん さとう	油 ドレッシング	とり肉 たまご 大豆 ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん	しょうが きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	465 22.3 17.8 1.9
9	月	ごはん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ 昆布づけ 坦タスープビーフン入り	ごはん ビーフン さとう	油 ごま ごま油	ぶた肉 豆乳 みそ	牛乳 こんぶ	かぼちゃ	キャベツ だいこん きゅうり たまねぎ はくさい ねぎ にんにく しょうが	530 17.0 22.5 2.1
10	火	麦ごはん	牛乳	ポーク&フィッシュカレー 海藻サラダ ヨーグルト	麦ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	ぶた肉 さば みそ	牛乳 海藻 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし	522 18.7 16.9 2.1
11	水	ごはん	牛乳	若鶏のから揚げ(2) のり酢あえ 田舎汁	ごはん さとう かたくり じゃがいも	油 ごま油	とり肉 油あげ とうふ みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	しょうが だいこん ねぎ	548 24.6 24.7 2.1
12	木	ごはん ふりかけ	牛乳	トマトオムレツ 鶏だんご汁 香味づけ	ごはん	ごま	たまご とりだんご 厚あげ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん しめじ しょうが ねぎ	452 19.5 17.3 2.3
13	金	ココアパン	牛乳	たこメンチ ごぼうサラダ クリームスープ	パン じゃがいも	油 ドレッシング	たこ ウインナー	牛乳	にんじん	ごぼう きゅうり だいこん コーン たまねぎ	586 21.4 25.0 2.7
16	月	麦ごはん	牛乳	ビーンズハヤシ チーズサラダ グレープゼリー	麦ごはん じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング	ぶた肉 ひよこまめ	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム コーン だいこん きゅうり	549 18.0 19.4 1.8
17	火	卒園祝い ごはん	牛乳	チーズハンバーグデミソースかけ コーンサラダ 豆乳みそスープ ガトーショコラ	ごはん さとう	油 ごま ドレッシング ごま油	ハンバーグ とりにく とうふ 豆乳 みそ	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン だいこん にんにく	623 21.7 27.0 2.5
月平均栄養量											518 20.2 20.0 2.2

☆()の数はもりつけ数です
☆(ソ)はソース が別につきます

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。

～卒園祝い献立～

子どもたちの好きな「ハンバーグ」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。

【今月の前橋産の食材】

米 きゅうり はくさい
キャベツ ねぎ
こまつな など