

日	曜	 <b>こんだてめい</b> 食材等の都合により献立が変わることがあります。		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)	
2	月	行事食：ひなまつり ちらしずし	牛乳	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	ごはん さとう じゃがいも ゼリー	油 ごま	761 23.0 16.3 3.9		
3	火	ゆめロール	ジョア	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	パン じゃがいも マカロニ	油	784 31.2 27.1 3.0		
4	水	ごはん	牛乳	さば みそ ぶた肉 おかか とうふ 油あげ みートボール さつま揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう しいたけ こんにゃく だいこん ねぎ しめじ しょうが	ごはん すいとん さとう	ごま バター 油	813 32.6 23.2 2.6		
5	木	背割り コッペパン	牛乳	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	パン さとう マカロニ	油 ドレッシング マヨネーズ	734 28.3 29.7 4.3		
6	金	ごはん	牛乳	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	ごはん ビーフン さとう	油 ごま ごま油	787 23.1 25.4 2.8		
9	月	麦ごはん	牛乳	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	麦ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	844 26.2 21.9 3.3		
10	火	ごはん	牛乳	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 もやし きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう	油 ドレッシング	768 32.4 23.4 2.8		
11	水	ごはん ふりかけ	牛乳	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	ごはん	ごま	742 28.3 22.5 3.2		
12	木	卒業祝い ごはん	牛乳	若鶏のから揚げ(2) 田舎汁 ガトーショコラ	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 もやし ねぎ	ごはん さとう かたくり じゃがいも ガトーショコラ	944 35.4 35.3 3.2		
13	金	 <b>卒業式</b>										
16	月	ごはん	牛乳	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	ごはん さとう	油 ごま ドレッシング ごま油	831 28.7 29.0 3.5		
17	火	ココアパン	牛乳	たこメンチ ごぼう クリームスープ	牛乳	にんじん	ごぼう きゅうり だいこん コーン たまねぎ	パン じゃがいも	油 ドレッシング	872 30.2 34.2 3.8		
18	水	ごはん	牛乳	ほき ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ もやし だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも	油	733 29.1 21.4 2.1		
19	木	ラーメン	牛乳	ぶた肉 なると	牛乳	こまつな にんじん	もやし 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 かたくり さとう じゃがいも	ごま油 ドレッシング	743 31.9 15.8 5.1		
23	月	黒パン	牛乳	肉団子 たれつき(3) 水ギョーザ スープ	牛乳	にんじん	きゅうり もやし たまねぎ たけのこ ねぎ しいたけ	パン	ごま油 ドレッシング	758 27.7 25.2 3.6		
24	火	麦ごはん	牛乳	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 だいこん きゅうり コーン	麦ごはん じゃがいも タルト	油 ドレッシング	945 26.8 29.2 2.6		
25	水	ごはん	牛乳	ぶた肉 なると とうふ	牛乳 わかめ	赤ピーマン にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし キャベツ	ごはん さとう はるさめ	油 ごま ごま油	671 26.2 17.8 3.0		
									☆( )の数ほりつけ数です ☆(ノ)はソースが別につきます	796 28.8 24.8 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