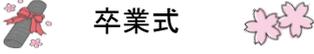


日	曜	こんだてめい 食材等の都合により献立が変わることがあります		しょくひんのはたらき						えいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじょう(%) えんぷん(g)	
				おもにエネルギーのもとになる食品(きいろ)		おもにからだをつくるもとになる食品(あか)		おもにからだのちようしようをとのえるもとになる食品(みどり)			
2	月	ごはん まえばしふりかけ	牛乳	こんさい 根菜つくね うま塩キャベツ とんとんじる	ごはん すいとん	ドレッシング バター	とりにく とうふ ぶたにく みそ 油あげ ミートボール	牛乳	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり ごぼう だいこん こんにやく たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが しめじ	617 23.4 17.4 2.8
3	火	ちらしずし	牛乳	えびフライ 野菜のあえもの わかめのみそ汁 三色ゼリー	ちらしずし パン粉 じゃがいも さとう ゼリー	あぶら	えび とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	だいこん キャベツ ねぎ	592 20.0 13.1 3.0
4	水	こめっこぱん	コーヒ 牛乳	わかどり 若鶏のアップルソースかけ チーズ入りサラダ ミネストローネ	パン さとう じゃがいも マカロニ かたくりこ	あぶら ドレッシング	とりにく ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン だいこん セロリ りんご	668 29.8 27.0 2.7
5	木	ごはん	牛乳	いそべ あじの磯辺フライ キムタクごはんの具 ワンタンスープ オレンジ	ごはん ワタンの皮 パン粉	あぶら ごま油	あじ ぶたにく 鶏だんご	牛乳 青のり	にんじん チンゲンサイ	はくさい たくあん ねぎ たまねぎ もやし オレンジ	662 25.7 21.2 3.0
6	金	もぎ 麦ごはん	牛乳	ポークカレー マカロニツナサラダ ヨーグルト	麦ごはん じゃがいも マカロニ	あぶら マヨネーズ	ぶたにく ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ にんにく しょうが コーン	708 23.4 20.2 2.6
9	月	ごはん	牛乳	や 焼きぎょうざ(2) 春雨サラダ はっほうさい 八宝菜	ごはん ぎょうざの皮 春雨 さとう かたくりこ	あぶら ごま油	ぶたにく えび いか うずらの卵 なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり キャベツ たまねぎ にんにく しょうが しいたけ もやし	593 24.2 16.0 2.3
10	火	パーカーハウス	シヨア	ハンバーグデミグラスソースかけ ブロッコリーとツナのサラダ 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	ハンバーグ ベーコン ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	623 25.5 19.9 3.0
11	水	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 切り干し大根のあえもの にく 肉じゃが	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	さば みそ ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん	切り干し大根 もやし きゅうり たまねぎ しらたき	641 28.0 18.8 1.6
12	木	せきはん 赤飯 ごま塩	牛乳	わかどり 若鶏のからあげ(2) あさづけ こうや とうふ 高野豆腐のみそ汁 いちごクレープ	赤飯 かたくりこ クレープ	あぶら ごま	とりにく 高野豆腐 油あげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ しょうが	747 28.5 32.0 3.2
13	金	ごはん	牛乳	ハヤシライス こんにやくサラダ グレープゼリー	ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり にんにく こんにやく	631 17.7 19.2 2.0
16	月	ごはん	牛乳	にしんの竜田揚げ 大豆の磯煮 キャベツ汁	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	にしん だいず ぶたにく さつまあげ とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん キャベツ ねぎ ごぼう	634 28.4 22.6 1.9
17	火	くろ 黒パン	牛乳	チキンナゲット(2) カラフルサラダ クリームシチュー いちごとみかんの二色ゼリー	パン じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ しめじ	652 24.4 22.6 2.8
18	水	ラーメン	牛乳	あ 揚げしゅうまい(2) 小松菜のナムル しょうゆラーメンスープ 型抜きチーズ	ラーメン しゅうまいの皮	あぶら ドレッシング	ぶたにく なると	牛乳 わかめ チーズ	にんじん こまつな	もやし キャベツ ねぎ にんにく	609 26.6 23.0 4.6
19	木	ごはん	牛乳	あつあ 厚揚げのオイスターソース炒め かんてんサラダ かにたまスープ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ドレッシング	厚揚げ たまご ぶたにく かに風味かまぼこ	牛乳 かんてん	にんじん チンゲンサイ パプリカ	きゅうり キャベツ たけのこ たまねぎ ねぎ えのきたけ しいたけ しょうが にんにく	586 23.5 20.4 2.4
23	月	ごはん	牛乳	あます さらわ甘酢あんかけ 三色あえ とり 鶏だんごみそ汁	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま油	さらわ 鶏だんご とうふ みそ	牛乳	にんじん	きゅうり もやし ねぎ しょうが だいこん	614 25.7 21.6 2.5
24	火	卒業式 									
25	水	せわ 背割り コッペパン	牛乳	スラッピージョー 大根ツナマヨサラダ ABCスープ	パン マカロニ じゃがいも さとう	あぶら マヨネーズ	ぶたにく だいず ツナ ベーコン	牛乳	にんじん パプリカ	だいこん きゅうり たまねぎ キャベツ コーン	586 24.7 21.6 3.1

635	月平均栄養量
25.0	
21.0	
2.7	

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

 <p>早起き</p> <p>朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。</p>	 <p>早寝</p> <p>睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。</p>	 <p>朝ごはん</p> <p>夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。</p>
--	---	--

○こまつな、きゅうりは前橋産を使用する予定です。
○お米はすべて前橋産、牛乳は群馬県産です。
○()の数字はもりつけ数です。

行事食 ~ひなまつり~

ちらしずし 牛乳 えびフライ
野菜のあえもの わかめのみそ汁
三色ゼリー



桃の節句ともいい、女の子の健やかな成長を願う行事です。桃の花やひな人形を飾ったりします。