



日	曜	こんだてめい		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)		
食材等の都合により献立がかわることがあります								
8	火	黒パン	牛乳	チキンのチーズ焼き ツナサラダ コーンシチュー	パン さとう じゃがいも	ノエッグマ ネース あぶら とりにく ベーコン ツナ 牛乳 チーズ	にんじん きゅうり コーン たまねぎ キャベツ エリンギ	669 28.6 25.9 2.7
9	水	ごはん	牛乳	さばのおかか煮 ひじきの炒り煮 たまねぎのみそ汁	ごはん さとう	あぶら さば とうふ かつおぶし あぶらあげ みそ だいず	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ しらたき しいたけ えのきたけ	580 25.3 18.5 2.1
10	木	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ(2) もやしのナムル 麻婆豆腐	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら ぎょうざ ぶたにく みそ とうふ だいず	にんじん きゅうり もやし ねぎ たまねぎ しょうが にんにく	619 24.0 17.9 2.6
11	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー カラフルサラダ フルーツヨーグルトあえ	麦ごはん じゃがいも さとう	あぶら ぶたにく	にんじん 赤ピーマン たまねぎ コーン にんにく しょうが キャベツ きゅうり パイン もも	696 20.7 18.5 2.6
14	月	ごはん	牛乳	鶏つくねの照り焼き こまつなのおかかあえ じゃがいものみそ汁	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	ごま とりつくね あぶらあげ かつおぶし みそ	にんじん こまつな もやし きゅうり だいこん たまねぎ えのきたけ	595 24.7 17.4 2.4
15	火	ごはん	牛乳	さわらの甘酢あんかけ 切り干し大根の含め煮 キャベツ入り豚汁	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら さわら みそ あぶらあげ とうふ ぶたにく	にんじん きりほしだいこん しいたけ キャベツ たまねぎ にんにく えのきたけ ねぎ	644 28.0 22.1 2.4
16	水	丸パン 横切り	牛乳	グリルチキン 三色サラダ ABCスープ	パン さとう マカロニ	あぶら とりにく ベーコン	にんじん みずな きゅうり もやし たまねぎ キャベツ コーン にんにく	552 26.9 21.2 2.9
17	木	なめし	牛乳	ほきみそフライ キャベツのごまあえ すまし汁 お祝いゼリー	ごはん さとう ゼリー	あぶら ごま ほき みそ とりにく とうふ かまぼこ	にんじん こまつな あおな キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ だいこん しいたけ	586 23.8 16.4 2.7
18	金	ごはん	牛乳	豚キムチ 春雨サラダ わかめスープ	ごはん さとう はるさめ	ごまあぶら ごま ぶたにく とうふ かまぼこ	にんじん チンゲンサイ はくさい たまねぎ しょうが きゅうり もやし たまねぎ キャベツ ねぎ	555 22.9 15.1 3.0
21	月	ごはん	牛乳	若鶏のからあげ(2) 野菜炒め にらのみそ汁	ごはん じゃがいも かたくりこ	あぶら とりにく みそ ウインナー あぶらあげ	にんじん にら ピーマン キャベツ たまねぎ だいこん えのきたけ しょうが にんにく	669 31.1 24.0 2.9
22	火	ラーメン	牛乳	しゅうまい(2) バンバンジーサラダ しょうゆラーメンスープ レモンソーダゼリー	ラーメン さとう ゼリー	ごま ごまあぶら しゅうまい ぶたにく なると みそ とりにく	にんじん もやし きゅうり たまねぎ にんにく キャベツ ねぎ	582 25.3 13.7 4.4
23	水	ごはん	牛乳	あじの一夜干し 干草あえ 鶏肉と大根の煮つけ	ごはん さとう	あぶら あじ とりにく さつまあげ	にんじん こまつな いんげん もやし コーン だいこん しいたけ ごんにやく ごぼう	563 29.3 14.3 2.5
24	木	パーカー ハウス	牛乳	ハンバーグデミグラスソースかけ ジャーマンポテト 野菜スープ	パン じゃがいも さとう	あぶら ハンバーグ ベーコン とりにく	にんじん チンゲンサイ たまねぎ コーン キャベツ もやし だいこん	621 25.9 23.7 2.9
25	金	ごはん	牛乳	カレーの米粉フライ(ソ) 香味づけ ふのみそ汁	ごはん ふ さとう	あぶら ごま カレー みそ とうふ あぶらあげ	にんじん こまつな キャベツ きゅうり たくあん たまねぎ だいこん	565 24.4 21.1 2.2
28	月	発芽玄米 ごはん	牛乳	ビーンズハヤシ コーンサラダ ★ヨーグルト	はつがげんまい さとう じゃがいも	あぶら ぶたにく だいず	にんじん 赤ピーマン たまねぎ エリンギ にんにく コーン キャベツ きゅうり	699 24.8 21.0 2.2
30	水	ごはん	牛乳	チキンソースカツ 昆布づけ けんちん汁	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら チキンカツ とうふ ちくわ あぶらあげ	こまつな にんじん きゅうり キャベツ だいこん ごぼう ごんにやく ねぎ えのきたけ	592 24.3 18.0 2.6

4月の献立目標「給食について知ろう！」

新しいクラス、新しい教室での給食がはじまります。
クラスのおともだちや先生と協力して準備をしましょう。



- ()の数はもりつけ数です
- ★印は学校配達です
- 食材の産地のお知らせ(予定)
- 【群馬県】牛乳、豚肉、にら
- 【前橋市】米、チンゲンサイ
- 【富士見町】こまつな、キャベツ、きゅうり

ご入学・ご進級おめでとうございます。

すききらいなく給食を食べて、じょうぶな体をつくしましょう。



行事食～入学祝い～

なめし 牛乳 ほきみそフライ キャベツのごまあえ
すまし汁 お祝いゼリー

* 新1年生のこんだて *

- 8日(火) ゆめロール 牛乳 チーズ
- 9日(水) 黒パン 牛乳 グレープゼリー

月平均栄養量

616
25.6
2.7