



日 曜	こ ん だ て め い				食 品 の は た ら き						栄養価
	食材等の都合により献立が変わることがあります。				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)		
2 月	ごはん	牛乳	いわしフライ(ソ) こまつなのごまあえ けんちん汁	行事食	ごはん さといも さとう パンこ	あぶら ごま	いわし ちくわ とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	もやし こんにやく ねぎ だいこん ごぼう	624 24.9 21.0 2.4
3 火	うどん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ チーズ入りブロッコリーサラダ 五目うどん汁		うどん こむぎこ さとう	ノンエッグマヨ ネーズ あぶら	ちくわ とりにく なると	牛乳 あおのり チーズ わかめ	にんじん ブロッコリー	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ はくさい しいたけ えのきたけ ねぎ	594 25.3 17.4 3.9
★ 4 水	富士見中3-5 ごはん	牛乳	テーマ「受験期のストレスを減らして 焼ききょうざ(2) リラックスして挑もう」 はるさめ 春雨サラダ 八宝菜		ごはん はるさめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	ぎょうざ ぶたにく いか なると うずらたまご	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	きゅうり もやし キャベツ はくさい たまねぎ しいたけ しょうが にんにく	619 25.3 17.3 2.3
5 木	小背割り コッペパン	牛乳	フランクフルトケチャップソースかけ いか焼きそば あんにんフルーツあえ		パン さとう やきそばめん あんじん	あぶら	フランクフルト いか ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ もやし キャベツ ねぎ にんにく しょうが もも パイン	714 26.5 26.0 3.9
6 金	わかめ ごはん	牛乳	わかめのかから揚げ(2) 時沢小6年生リクエスト きゅうりとだいこんのキムチあえ 豚汁		ごはん じゃがいも かたくりこ	あぶら	とりにく ぶたにく とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん きゅうり こんにやく はくさい ごぼう えのきたけ ねぎ しょうが にんにく	640 31.7 20.4 2.9
9 月	ごはん	牛乳	ルーローファン はん はんチンツァイ 魯肉飯(ルーロー飯) 拌青菜(こまつなのあえもの) だいこんのスープ 台湾献立		ごはん さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく うずらたまご なると	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ もやし ねぎ にんにく しょうが だいこん キャベツ えのきたけ コーン	559 23.8 16.7 2.3
10 火	パーカーハウス	牛乳	グリルチキン カラフルサラダ さつまいも入りコーンシチュー		パン じゃがいも さつまいも さとう	あぶら	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン エリンギ にんにく	685 29.4 26.7 3.3
12 木	ごはん	牛乳	さわらの甘酢あんかけ 野菜炒め わかめのみそ汁		ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	さわら ウインナー とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	ねぎ キャベツ たまねぎ だいこん はくさい しょうが えのきたけ	621 25.9 22.1 2.4
13 金	麦ごはん	牛乳	鉄分たっぷりキーマカレー かんてんサラダ レモンソーダゼリー		むぎごはん じゃがいも さとう ゼリー	あぶら	ぶたにく ぶたレバー だいず	牛乳 かいそう トマト	にんじん たまねぎ エリンギ にんにく しょうが キャベツ きゅうり レモンかじゅう	712 21.9 19.7 3.0	
16 月	ごはん	牛乳	野菜コロッケ(ソ) 塩こうじあえ とりにく だいこん につ 鶏肉と大根の煮付け		ごはん さとう コロッケ	あぶら ごま	とりにく さつまあげ あつあげ	牛乳	にんじん いんげん	はくさい もやし きゅうり だいこん こんにやく ごぼう しめじ	622 23.0 18.3 2.4
17 火	ラーメン	牛乳	煮たまご 中華あえ まえばし麦豚とんこつラーメン アセロミニゼリー		ラーメン さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら	たまご ぶたにく なると	牛乳	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	もやし コーン はくさい たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	602 29.0 17.4 4.3
★ 18 水	富士見中3-3 ごはん	牛乳	テーマ「ビタミンCとカルシウムであなたのストレスを軽減」 チーズインハンバーグデミグラスソースかけ はるさめ 春雨サラダ 冬野菜のポトフ		ごはん じゃがいも さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	ハンバーグ ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん こまつな かぼちゃ	たまねぎ もやし はくさい だいこん	661 22.0 22.3 2.9
19 木	ごはん	牛乳	さばのカレー焼き 肉じゃが こうやとうふ 高野豆腐のみそ汁		ごはん さとう じゃがいも	あぶら	さば みそ ぶたにく こおりとうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ しらたき はくさい もやし ねぎ	655 27.8 25.6 2.0
20 金	ごはん	牛乳	スタミナ丼の具 いとりナムル 具汁	ごはんといっしょに 食べてね	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく だいず みそ あつあげ かにかまぼこ	牛乳	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう かぼちゃ	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく コーン にんじん きゅうり もやし はくさい だいこん ごぼう	583 26.1 17.0 2.3
24 火	ごはん	ヨーヨー 牛乳	チキンのチーズ焼き コーンサラダ ABCスープ	原小6年生リクエスト	ごはん マカロニ さとう	あぶら	とりにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり コーン はくさい たまねぎ だいこん エリンギ	594 23.0 17.5 2.4
25 水	ごはん	牛乳	こも 子持ちししゃものからあげ(2) き ぼ だいこん ふく に 切り干し大根の含め煮 なめこ汁		ごはん さとう	あぶら	子持ちししゃも あぶらあげ とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	切干だいこん しらたき しいたけ なめこ はくさい ねぎ	604 22.6 21.2 2.4
26 木	小チョコ チップパン	牛乳	いかなゲット(2) グリーンサラダ トマトクリームスパゲッティ		パン さとう スパゲッティ	あぶら	いか ベーコン	牛乳 生クリーム トマト	ブロッコリー にんじん ピーマン トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ エリンギ	686 24.4 27.2 2.8
27 金	発芽玄米 ごはん	牛乳	はるまき 春巻 キムタクごはんの具 わかめスープ	ごはんに混ぜ て食べてね	はつがげんまい さとう	あぶら ごま ごまあぶら	はるまき ぶたにく いかボール	牛乳 わかめ	にんじん	はくさい たくあん ねぎ たまねぎ もやし しょうが	665 22.6 23.4 2.9

2月の献立目標「行事食を知ろう！」

季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理のことを「行事食」といいます。

○()の数はもりつけ数です。

○食材の産地のお知らせ(予定)

【群馬県】牛乳、うどん、豚肉、こんにやく

【前橋市】米、チンゲンサイ、まえばし麦豚

【富士見町】キャベツ、こまつな、ねぎ、にんじん、きゅうり

ほうれんそう、だいこん、ブロッコリー

月平均栄養量

636

25.3

21.0

2.8

行事食～節分～

ごはん 牛乳 いわしフライ
こまつなのごまあえ けんちん汁



★ マークの日は、富士見中3年生が考えた「受験期を乗り切るリクエスト献立」です。
おいしく食べて、勉強して乗り切ろう！給食を通して、応援します。