



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か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 こんにゃく ねぎ たいこん ごぼう	624 24.9 21.0 2.4
3火	うどん	牛乳	ちくわの磯辯揚げ チーズ入りプロッコリーサラダ ごもくうどん汁		うどん こむぎこ さとう	ノンエッグマヨ チーズ 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 プロッコリー	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ はくさい しいたけ えのきだけ 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 やきぎょうざ(2) リラックスして挑もう」 春雨サラダ はっぽうまで 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 チングンサイ	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 あんにん	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 しうが もも バイン	714 26.5 26.0 3.9
6金	わかめ ごはん	牛乳	わかどり 若鶏のから揚げ(2) きゅうりとだいこんのキムチあえ とんじる 豚汁	時沢小6年生リクエスト	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 キュウリ こんにゃく はくさい ごぼう えのきだけ ねぎ しうが 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 薙肉飯(ルーロー飯) 拌青菜(こまつなあえもの) 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 しうが だいこん キャベツ えのきだけ 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 ペーコン	牛乳	にんじん プロッコリー	キャベツ キュウリ 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	あまざき 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 チングンサイ	ねぎ キャベツ たまねぎ だいこん はくさい えのきだけ	621 25.9 22.1 2.4
13金	麦ごはん	牛乳	てつぶん 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 だいす	牛乳 かいそう	にんじん トマト	たまねぎ エリンギ にんにく しうが キャベツ キュウリ レモンかじゅう	712 21.9 19.7 3.0
16月	ごはん	牛乳	やさしい 野菜コロッケ(ソ) 塩こうじあえ とりにく だいこん にんにく 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 こんにゃく ごぼう しめじ	622 23.0 18.3 2.4
17火	ラーメン	牛乳	に煮たまご ちゅうか 中華あえ むぎたまご まえぱし 妻豚とんこつラーメン アセロミニセリー		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 チングンサイ	もやし コーン はくさい たまねぎ ねぎ にんにく しうが	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 ふわやさしい 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 じる 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	どんぐりナムル ごはんといっしょに ごじる 呉汁	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 だいす みそ あつあげ かにかまぼこ	牛乳	にんじん チングンサイ ほうれんそう かぼちゃ	たまねぎ しうが にんにく コーン しうが 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	コーヒー 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 ペーコン	牛乳 チーズ	にんじん チングンサイ	キャベツ キュウリ 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	こも子持ししゃものからあげ(2) きり干し大根の含め煮 なめこ汁		ごはん さとう	あぶら	子持ししゃも 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 しうが 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	いかナゲット(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 ペーコン	牛乳 生クリーム トマト	プロッコリー にんじん ピーマン トマト	キャベツ キュウリ 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	はるさめ 春巻 キムタクごはんの具 わかめスープ	ごはんに混ぜ 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。

## 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



○( )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、こんにゃく

【前橋市】米、チングンサイ、まえぱし妻豚

【富士見町】米、チングンサイ、まえぱし妻豚

【富士見町】キャベツ、こまつな、ねぎ、にんじん、きゅうり

【富士見町】ほうれんそう、だいこん、プロッコリー

月平均栄養量

636  
25.3  
21.0  
2.8

★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。