



日 曜	献 立 名	食品の働き						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	
		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			
		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		
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「節分」	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 だいこん ごぼう	ごはん さといも さとう パン	あぶら ごま	783 30.1 24.2 2.8	
3火	うどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ(2) チーズ入りブロッコリーサラダ 五目うどん汁	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 えのきだけ ねぎ	うどん こむぎこ さとう	ノンエッグマヨ ネーズ あぶら	821 33.7 22.3 5.1	
★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 焼きぎょうざ(2) リラックスして挑もう」 春雨サラダ 八宝菜	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 しひたけ えのきだけ ねぎ	ごはん はるさめ かたりこ さとう	あぶら ごまあぶら	787 30.6 20.0 2.8	
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 いか焼そば あんにんフルーツあえ	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 しようが もち パン	パン さとう やきそばめん あんにん	あぶら	887 32.6 30.9 5.1	
6金	わかめ ごはん 牛乳 若鶏のから揚げ(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	とりにく ぶたにく とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	たまご きゅうり こんにゃく はくさい こぼえ えのきだけ ねぎ しひたけ えのきだけ コーン	ごはん じゃがいも かたりこ	あぶら	804 39.2 24.3 3.6	
9月	ごはん 牛乳 魯肉飯(ルーロー飯) 拌青菜(こまつながあえもの) だいこんのスープ 台湾献立	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 しようが だいこん キャベツ えのきだけ コーン	ごはん さとう かたりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	706 28.0 18.6 2.6	
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ニッシュチュー	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	パン じゃがいも さつまいも さとう	あぶら	856 36.9 32.7 4.1	
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	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 えのきだけ	ごはん さとう かたりこ	あぶら ごまあぶら	773 31.1 25.4 3.0	
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	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 しようが キャベツ きゅうり レモンかじゅう	むぎごはん じゃがいも さとう ゼリー	あぶら	922 26.7 25.5 4.5	
16月	ごはん 牛乳 野菜コロッケ(ソ) 塩こうじあえ 鶏肉と大根の煮付け	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	ごはん さとう コロッケ	あぶら ごま	796 27.4 21.5 2.6	
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 アセロラミニセリー	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 しようが	ラーメン さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら	756 35.6 18.8 5.1	
★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 春雨サラダ 冬野菜のポトフ	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 はるさめ	ごはん じゃがいも さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	836 26.4 26.5 3.4	
19木	ごはん 牛乳 さばのカレー焼き 肉じゃが 高野豆腐のみそ汁	さば みそ ぶたにく おりどうふ 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	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	812 32.8 29.5 2.4	
20金	ごはん 牛乳 スタミナ丼の具 いろどりナムル 吳汁 ごはんといっしょに 食べてね	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 チンゲンサイ ほうれんそう かぼちゃ	たまねぎ しひたけ ねぎ にんにく コーン しようが きゅうり もやし はくさい だいこん ごぼう	ごはん さとう かたりこ	あぶら ごま ごまあぶら	731 30.7 19.1 2.8	
24火	ごはん 牛乳 チキンのチーズ焼き 原小6年生リクエスト コーンサラダ ABCスープ	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	ごはん マカロニ さとう	あぶら	752 28.9 21.0 2.9	
25水	ごはん 牛乳 子持ちししゃものからあげ(2) 切り干し大根の含め煮 なめこ汁	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 しひたけ なめこ はくさい ねぎ	ごはん さとう	あぶら	727 25.6 22.5 2.8	
26木	小チョコチップパン 牛乳 いかナゲット(3) グリーンサラダ トマトクリームスパゲッティ	いか ベーコン	牛乳 生クリーム	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	パン さとう スパゲッティ	あぶら	889 30.8 35.1 3.7	
27金	発芽玄米 ごはん 牛乳 春巻 キムタクごはんの具 ごはんに混ぜ 食べてね	はるまき ぶたにく いかボール	牛乳 わかめ チーズ	にんじん	はくさい たくあん ねぎ たまねぎ もやし しようが	はつがげんまい さとう	あぶら ごま ごまあぶら	915 30.2 33.6 3.9	

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、こんにゃく

【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

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。