



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。		食品のはたらき						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) 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を ととのえるもとになる食品 (みどり)					
2月	ごはん	牛乳	鶏つくねの照り焼き じゃがいものみそ汁	ごはん じゃがいも かたくり さとう	ごまあぶら ごま	とりつくね あぶらあげ みそ	牛乳 のり	にんじん ごまつな	はくさい たまねぎ だいこん ねぎ	598 23.8 17.6 2.4
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	ごはん パンこ さとう ゼリー	あぶら ごま	えび どうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ たまねぎ えのきたけ キャベツ ねぎ もやし はくさい	591 20.6 14.1 3.1
4水	ごはん	牛乳	あじの一夜干し 上州きんぴら かきたま汁	ごはん かたくり さとう	あぶら ごま	あじ たまご さつまあげ かまぼこ どうふ	牛乳	にんじん ごまつな	ごぼう こんにやく たまねぎ ねぎ えのきたけ	558 28.3 15.1 3.0
5木	食パン まえばし はちみつ	牛乳	まえばしハニプロジェクトのおいしい「はちみつ」 ハンバーグケチャップソースかけ だいこん 大根ツナマヨサラダ ウィンナーと野菜のスープ	パン さとう じゃがいも はちみつ	あぶら /ノエッグマ ネーズ	ハンバーグ ツナ ウィンナー	牛乳	にんじん チンゲンサイ	だいこん きゅうり たまねぎ キャベツ コーン	642 23.6 25.5 3.5
6金	ごはん	牛乳	ポークカレー 若鶏のからあげ(2) 春雨サラダ	ごはん さとう じゃがいも はるさめ かたくり	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん にんにく しょうが きゅうり もやし コーン	733 29.2 25.2 3.2
9月	麦ごはん	牛乳	しゅうまい(2) もやしのナムル 家常豆腐	むぎごはん さとう かたくり	あぶら ごま ごまあぶら	しゅうまい ぶたにく あつあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり もやし ねぎ たまねぎ はくさい キャベツ しいたけ にんにく しょうが	658 25.8 21.3 1.9
10火	ココア あげパン	牛乳	富士見中給食委員会リスト テーマ「みんながおいしく食べられ、日本の食品ロスに スパニッシュオムレツ こうけんできる給食」 ポテトサラダ 冬野菜のミネストローネ	パン マカロニ じゃがいも さとう	あぶら /ノエッグマ ネーズ	たまご ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト	きゅうり コーン たまねぎ はくさい エリンギ にんにく	687 22.2 28.2 2.7
11水	ごはん まえばし ふりかけ	牛乳	「もったいない野菜」が生まれかわり「ふりかけ」に変身！ さばのスタミナ焼き ひじきの炒り煮 田舎汁	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	さば みそ だいず あぶらあげ どうふ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん ごまつな	こんにやく たまねぎ もやし えのきたけ ねぎ	625 25.4 21.9 2.9
12木	ごはん	牛乳	ヒレカツ(ソ) 干草あえ 田ヤベツのみそ汁	ごはん パンこ さとう	あぶら	ぶたにく あつあげ みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	もやし コーン キャベツ たまねぎ えのきたけ ねぎ	585 24.4 16.6 1.9
13金	ごはん	牛乳	おやこどん 親子丼の具 わかめとツナのサラダ ふのみそ汁	ごはん さとう ぶ じゃがいも かたくり	ごまあぶら	たまご ツナ どうふ みそ とりにく	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ もやし えのきたけ ねぎ たまねぎ はくさい	583 26.9 17.0 2.5
16月	ごはん	牛乳	あかうおの白ししょうゆ焼き 昆布づけ じゃがいものそぼろ煮	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	あかうお ぶたにく だいず あぶらあげ	牛乳 こんぶ	ごまつな にんじん いんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ こんにやく	602 27.1 16.6 2.0
17火	発芽玄米 ごはん	牛乳	いろいろ野菜のたまご焼き ござつねごはんの具 だいこんのみそ汁 オレンジ1/8	はつがげんまい さとう	あぶら	たまご みそ とりにく あぶらあげ どうふ だいず	牛乳	にんじん ごまつな	はくさい だいこん たまねぎ えのきたけ オレンジ	698 27.4 26.3 2.8
18水	パーカー ハウス	牛乳	タンドリーチキン ブロッコリーサラダ ABCスープ	パン マカロニ さとう	/ノエッグマ ネーズ あぶら	とりにく ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり はくさい たまねぎ にんにく コーン だいこん	606 27.6 26.0 2.7
19木	おせきはん ごま塩	牛乳	さわらの甘酢あんかけ キャベツのごまあえ 鶏だんごのすまし汁 いちごクレープ	おせきはん さとう クレープ かたくり	あぶら ごまあぶら ごま	さわら とりだんご	牛乳	にんじん ごまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ だいこん ねぎ	717 27.2 27.0 2.9
23月	ラーメン	牛乳	ほう 棒ぎょうざ パンバンジーサラダ しょうゆラーメンスープ	ラーメン さとう	ごま ごまあぶら	ぎょうざ なると ぶたにく とりにく みそ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり コーン にんにく ねぎ キャベツ たまねぎ	557 26.2 14.8 3.7
24火	* 卒業式 *									
25水	ごはん	牛乳	わかどり しお 若鶏の塩こうじ焼き ごぼうサラダ とんとん汁	ごはん さとう すいとん	/ノエッグマ ネーズ ごま バター	とりにく どうふ ぶたにく みそ あぶらあげ	牛乳	にんじん	ごぼう きゅうり コーン だいこん たまねぎ はくさい しめじ えのきたけ しょうが	696 30.8 26.2 2.8

3月の献立目標「1年間の給食をふりかえろう！」

3月の給食では、一年間の給食の様子をふりかえりましょう。  
バランスよく給食を食べることはできましたか？  
自分自身のことをふりかえってみましょう。



○( )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、豚肉、こんにやく  
【前橋市】米、チンゲンサイ  
【富士見町】ごまつな、キャベツ、ブロッコリー、  
きゅうり、ねぎ、にんじん

月平均栄養量

634  
26.2  
21.2  
2.8

行事食～ひなまつり～

3月3日はももの節句、ひなまつりです！

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



～卒業祝い～

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます！

おせきはん ごま塩 牛乳  
さわらの甘酢あんかけ キャベツのごまあえ  
鶏だんごのすまし汁 いちごクレープ

