



日曜	献立名 食材等の都合により献立がかわることがあります			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		
8	水	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 キャベツ豚汁	さば とうふ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	もやし コーン こんにやく ごぼう キャベツ たまねぎ だいこん	ごはん さとう	油	743 35.6 19.2 2.7
9	木	ゆめロール	牛乳	チキンのチーズ焼き 野菜スープ	とり肉 ウインナー	牛乳 チーズ かいそう	にんじん チンゲンサイ	きゅうり もやし だいこん たまねぎ キャベツ コーン	パン さとう じゃがいも	油 ごま油	750 30.1 30.8 3.6
10	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー カラフルサラダ	ぶた肉 ウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ コーン	麦ごはん じゃがいも さとう	油	903 29.7 31.5 3.6
13	月	ごはん	牛乳	チキンソースカツ こまつなのごまあえ なめこ汁	チキンカツ とうふ みそ	牛乳	こまつな にんじん	もやし なめこ だいこん たまねぎ ねぎ	ごはん さとう	油 ごま	732 28.1 21.5 3.2
14	火	ごはん	牛乳	しゅうまい(3) 麻婆豆腐	しゅうまい ぶた肉 みそ とうふ だいず	牛乳	にんじん	もやし きゅうり はくさい たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	ごはん さとう かたくりこ	油 ごま ごま油	795 28.5 22.8 3.0
15	水	ごはん	牛乳	赤魚の西京焼き ひじきの炒り煮 tonton汁	あかうお みそ さつまあげ だいず とうふ ぶた肉 油あげ	牛乳 ひじき	にんじん	こんにやく ごぼう たまねぎ だいこん えのきたけ しめじ ねぎ しょうが	ごはん じゃがいも すいとん さとう	油 バター	750 34.2 17.9 2.8
16	木	パーカー ハウス	牛乳	グリルチキン ABCスープ	とり肉 ツナ ウインナー	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 にんにく	パン さとう マカロニ	油 ノンエッグマヨ ネーズ	784 35.5 34.2 3.6
17	金	なめし	牛乳	花型ハンバーグ和風ソースかけ キャベツのあさづけ すまし汁 行事食 入学祝い お祝いゼリー	ハンバーグ とうふ とり肉 かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな あおな	キャベツ きゅうり もやし だいこん たまねぎ ねぎ しいたけ	ごはん さとう ゼリー かたくりこ	ごま	743 29.7 19.0 3.7
20	月	ごはん	牛乳	ほきのり塩フライ 切干大根の含め煮 こまつなのみそ汁	ほき みそ 油あげ とうふ	牛乳 あおのり	にんじん こまつな	きりぼし だいこん しいたけ しらたき もやし たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう パンこ	油	734 28.6 20.4 2.9
21	火	ラーメン	牛乳	焼きぎょうざ(2) しょうゆラーメンスープ レモンソーダゼリー	ぎょうざ ぶた肉 なると みそ とり肉	牛乳 わかめ	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	ラーメン さとう ゼリー	ごま ごま油	751 32.7 15.2 4.8
22	水	ごはん	牛乳	若鶏のからあげ(2) はくさいのみそ汁	とり肉 みそ ウインナー あつあげ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ はくさい だいこん ねぎ しいたけ	ごはん じゃがいも かたくりこ	油	828 38.1 28.3 2.9
23	木	ごはん	牛乳	あじの一夜干し のり酢あえ 鶏肉と大根の煮つけ	あじ とり肉 さつまあげ あつあげ	牛乳 のり	にんじん こまつな	きゅうり もやし だいこん ごぼう こんにやく	ごはん さとう	油 ごま油	718 38.7 16.3 3.2
24	金	ごはん	牛乳	ビーンズハヤシ コーンサラダ ★いちごヨーグルト	ぶた肉 だいず ひよこめ	牛乳 ヨーグルト	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 だいこん コーン	ごはん さとう じゃがいも	油	829 28.3 23.0 2.7
27	月	ごはん	牛乳	豚キムチ 春雨サラダ わかめスープ キャンディチーズ(2)	ぶた肉 とうふ なると	牛乳 わかめ チーズ	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 ねぎ キャベツ	ごはん さとう はるさめ	ごま油 ごま	729 28.7 19.7 3.1
28	火	丸パン 横切り	牛乳	まえばしメンチ(ソ) ミネストローネ	メンチカツ ベーコン とり肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ だいこん コーン にんにく	パン じゃがいも マカロニ	油	787 29.7 27.9 3.4
30	木	ごはん	牛乳	さわらの甘酢あんかけ 塩こうじあえ 田舎汁 春が旬の魚 「鱈(さわら)」	さわら とうふ みそ 油あげ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし だいこん ねぎ えのきたけ	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	油 ごま油 ごま	752 30.3 22.7 2.7

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。
クラスの友人や先生と協力して準備をしましょう。



ご入学・ご進級おめでとうございます。

よくかんでもりもり給食を食べて、じょうぶな体をつくりましょう。

行事食～入学祝い～

なめし 牛乳 花型ハンバーグ和風ソースかけ
キャベツのあさづけ すまし汁 お祝いゼリー

○()の数はもりつけ数です

○★印は学校配送です

○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】こまつな、キャベツ、きゅうり、ねぎ

月平均栄養量

771
31.7
23.2
3.2



前橋市学校給食
Instagram

* 新1年生のみなさんへ *

中学校の給食は、みなさんの急激な成長に合わせて量が増えます。
自分に必要な量を考えながら給食を食べ、成長期に必要な栄養を補う
ことが大切です。活動量が増える中学校でも元気に過ごすため、もり
もり食べてください。

