



2月 よていこんだてひょう

給食前には、手をよく洗いましょう！

(給食日数：18日)
安中市立秋間小学校

日	曜日	こんだてめい		あか	みどり		きいろ	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	しじふ [g]	えんぶん [g]	
		しゅしよく	のみもの		しゅさい・ふくさい・デザート	ちやくをつくる						からだのちようしをととのえる
3	月	パーカーハウス	ぎゅうにゅう	トマトスープ 照り焼きチキンパティ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ツナ	トマト にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	パーカーハウス あぶら マカロニ	636	27.4	29.5	3.0
4	火	ごはん	ぎゅうにゅう	いわしの生姜煮 けんちん汁 辛子和え 節分豆	ぎゅうにゅう ちくわ とうふ あぶらあげ まめ	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ こんにやく もやし	ごはん さといも ごまあぶら	591	26.0	21.0	2.3
5	水	ジャージャー麺	ぎゅうにゅう	ごぼうサラダ カップ・ヨーグルト	ぶたにく ぎゅうにゅう ヨーグルト		ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく ごぼう だいこん きゅうり しらたき	パックラメン あぶら さとう ごまあぶら わふうドレッシング	624	28.9	22.9	2.9
6	木	ごはん	ぎゅうにゅう	トック入りスープ 餃子 バンサンスー	ぎゅうにゅう とりにく たまご ハム	にんじん	ねぎ たけのこ きゅうり はくさい しょうが	ごはん トック はるさめ ごまあぶら さとう	578	22.1	15.6	2.1
7	金	ごはん	ぎゅうにゅう	五目煮豆 鉄骨サラダ ふりかけ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく さつまあげ こんぶ ふりかけ サラダチーズ	にんじん えだまめ こまつな	こんにやく きりほしだいこん	ごはん さとう じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら	606	26.7	20.4	2.2
10	月	食パン スライスチーズ	ショア	きのこクリーム のニョッキ 海藻サラダ	スライスチーズ ショア(しろぶどう) ベーコン クリーム ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	ほんしめじ えりんぎ たまねぎ キャベツ きゅうり	しょくパン ニョッキ オリーブオイル	586	24.2	22.2	3.7
12	水	カレーうどん 黒パン	ぎゅうにゅう	枝豆サラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう ハム ひじき	にんじん えだまめ	たまねぎ ねぎ もやし	うどん じゃがいも サラダあぶら くろパン さとう	623	25.5	19.5	2.9
13	木	わかめごはん	ぎゅうにゅう	生揚げのそぼろ煮 浅漬	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく	にんじん いんげん	たまねぎ ほししいたけ はくさい だいこん きゅうり	ごはん さとう かたくりこ	545	23.4	19.3	2.7
14	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ハンバーグ (デミグラソース) 肉入りワンタンスープ ごまマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく なると かまぼこ	にんじん こまつな	キャベツ もやし ねぎ	ごはん さとう ごま	640	23.7	24.8	2.8
17	月	コッペパン チョコクリーム	ぎゅうにゅう	洋風おでん かみかみあえ	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく ソーセージ エビボール さきいか	にんじん	だいこん こんにやく きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	665	32.2	29.1	4.1
18	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ほっけのフライ 田舎汁 白菜とほうれん草のお浸し	ぎゅうにゅう ほっけ なまあげ かつおぶし	にんじん ほうれんそう	だいこん ごぼう ねぎ こんにやく はくさい もやし	ごはん じゃがいも	567	24.2	17.4	2.5
19	水	キャラメル 黄粉揚げパン	ぎゅうにゅう	ごま風味ワンタンスープ ポテトサラダ	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんじん	もやし はくさい ねぎ にんにく しょうが たまねぎ きゅうり	ツイストパン シルメークアール ワンタン ごま じゃがいも	617	23.7	27.5	2.7
20	木	ごはん	ぎゅうにゅう	大根と鶏肉のうま煮 厚焼き卵 胡麻和え	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ こんぶ たまご	にんじん ほうれんそう	だいこん こんにやく もやし	ごはん さといも さとう ごま	604	27.0	17.8	2.6
21	金	発芽玄米入りごはん	ショア	ハヤシライス 韓国ナムル	ショア ぶたにく クリーム ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが にんにく もやし	はつがげんまい ごはん じゃがいも あぶら	586	18.9	14.3	2.2
25	火	ごぼうの シャキシャキ丼	ぎゅうにゅう	茎わかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ くわかめ	にんじん	ごぼう たまねぎ しらたき きゅうり キャベツ	ごはん ごま さとう ごまあぶら かたくりこ	605	24.8	21.5	2.2
26	水	上州ネギの ペペロンチーノ ロールパン	ぎゅうにゅう	大根サラダ	ベーコン ぎゅうにゅう ツナ	アカピーマン にんじん	にんにく ねぎ とうがらし キャベツ ほんしめじ だいこん きゅうり	スパゲッティ オリーブオイル ロールパン わふうごまドレッシング	590	22.6	22.4	2.6
27	木	麦ごはん	ぎゅうにゅう	ポークカレー 梅と磯の香りサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく クリーム のり	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり カリカリうめ	むぎ ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま	650	20.8	23.7	3.4
28	金	とりめし(麦入り)	ぎゅうにゅう	豚汁 もやしのラー油漬	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんじん	しょうが だいこん ごぼう ねぎ こんにやく きゅうり もやし	むぎ ごはん さとう さといも サラダあぶら ごまあぶら	604	24.3	20.4	2.8

※食材料購入の都合により献立内容に多少の変更が生ずる場合もあります。
※2月分の給食費の引落日は、**2月25日(火)**になります。口座の確認をお願いします。

地場産食材 本字はJA碓氷安中 本字は安中総合学園高校 (月平均) 607 24.8 21.6 2.8
♪秋間小ホームページ、給食室のページもぜひご覧下さい♪ (基準値) 650 27.5 18.5 2.0