

日	曜日	主食	飲み物	副食 主菜・副菜・汁もの	体をつくるもと（赤）		体の調子を整える（緑）		熱ゆわきのもと（黄）		エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	食塩相当量 [g]
					1群 たんぱく質 魚・肉・卵 大豆	2群 無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 カロテン 緑黄食野菜	4群 ビタミン 淡色野菜・きのこ くだもの	5群 炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 脂質 油脂			
☆節分（せつぶん） こんだて ☆													
3	月	ごはん	牛乳	いわしのみりぼし大豆のいそにみそけんちん	いわし だいず さつまあげ とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	こんにゃく だいこん ごぼう 上州ねぎ はくさい しょうが	こめ さとう じゃがいも さといも	ごめ油 ごま ごま油	540	25.6	1.9
4	火	ごはん (安中米)	牛乳	プルコギ あまからタレの韓国やきにく こまつなともやしのナムル 貝だくさんすいぎょうざスープ	ぶたにく みそ とりにく	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな チンゲンサイ	りんご しょうが 上州ねぎ はくさい しいたけ	こめ さとう ごむぎこ	ごめ油 ごま ごま油	568	25.2	2.6
5	水	ゆめロール いちごジャム	牛乳	とりのてりやき マカロニサラダ やさいかレースープ	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん	しょうが きゅうり たまねぎ はくさい	パン さとう マカロニ じゃがいも	ごめ油	670	25.9	2.3
6	木	ごはん	牛乳	ホルモンあげ もやしのごまみそあえ こしねじる	ちくわ みそ ぶたにく あぶらあげ とうふ	牛乳	ごまつな にんじん	もやし しいたけ 上州ねぎ ごぼう こんにゃく	こめ さとう ごむぎこ なたね油 ごま ごめ油	572	23.1	2.3	
7	金	せわり コッパン	白湯 ヨーグルト	スラッピーショー はくさいのサラダ コーンスープ（乳なし）	ぶたにく だいず とうにゅう ベーコン	ショア	にんじん	たまねぎ はくさい きゅうり コーン	パン パン粉 さとう	豆乳バター オリーブ油 ごめ油	523	23.3	2.8
10	月	麦ごはん	牛乳	まーぼーどうふ ポークシュウマイ わかめサラダ	どうふ ぶたにく みそ	牛乳 わかめ	にんじん	上州ねぎ しょうが キャベツ もやし	麦 こめ さとう かたくりこ	ごめ油 ごま ごま	572	26.8	2.3
12	水	バック うどん	牛乳	きのこ入り肉うどんのしる 花やさいのサラダ いよかん	ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん ブロッコリー	上州ねぎ ぶなしめじ まいたけ しいたけ カリフラワー コーン キャベツ いよかん	うどん さとう	ごま	621	27.7	2.4
13	木	ごはん のりふりかけ	牛乳	さばのスタミナやき ほうれんそうのうめおかかあえ はくさいととうふのみそしる	さば みそ かつおぶし とうふ あぶらあげ	牛乳	ほうれん草 にんじん	しょうが はくさい キャベツ 梅	こめ さとう	ごま	567	25.1	2.5
♡バレンタインデーこんだて♡													
14	金	ロールパン	いちご ココア	♡ハートのコロッケ トマトなべ ♡ココア大豆	とりにく ほたてがい だいず	ショア	にんじん ブロッコリー	はくさい たまねぎ ぶなしめじ	パン コロッケ じゃがいも さとう	なたね油	582	23.6	2.2
17	月	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス こまつなサラダ	ぶたにく ツナ	牛乳	トマト ごまつな	しょうが にんにく たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム きゅうり はくさい レモン	麦 こめ さとう	ごめ油	611	25.4	2.2
18	火	わかめ ごはん (安中米)	牛乳	あつあげのごまだれ(2こ) こまつなのいそあえ なめこじる	なまあげ とうふ みそ	牛乳 わかめ	ごまつな にんじん	もやし はくさい なめこ だいこん 上州ねぎ	こめ さとう かたくりこ	ごま ごま油	514	22.7	2.7
19	水	ツイスト パン	牛乳	ポークビーンズ ブロッコリーとコーンのサラダ	ぶたにく ウィンナー だいず	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ キャベツ コーン	パン じゃがいも さとう	ごめ油	595	26.6	2.6
20	木	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン 上州きんぴら とんじる	とりにく ぶたにく さつまあげ みそ	牛乳	にんじん	こんにゃく ごぼう はくさい 上州ねぎ こんにゃく しょうが	こめ さとう ごむぎこ かたくりこ じゃがいも	なたね油 ごま油 ごま	653	27.1	2.0
21	金	パンズパン	牛乳	タラのパンこやき はくさいのフレンチサラダ ミネストローネ	すけとうだら ベーコン	牛乳	にんじん トマト	はくさい きゅうり コーン たまねぎ セロリ	パン パン粉 さとう じゃがいも マカロニ 白いんげん豆	オリーブ油 ごめ油	646	26.5	2.6
25	火	ごはん (安中米)	牛乳	まぐろと大豆のみそがらめ きりぼし大根のごまあえ 五目じる	くろかじき だいず みそ あぶらあげ	牛乳	ほうれん草 にんじん	しょうが だいこん しいたけ 上州ねぎ ごぼう	こめ さとう かたくりこ	ごめ油 ごま	567	27.6	2.2
26	水	森の クリーム ガレット	牛乳	コールスローサラダ ココアむしパン	ベーコン とうにゅう ツナ	牛乳	パセリ にんじん	ぶなしめじ エリンギ マッシュルーム たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	ガレット ごむぎこ さとう	オリーブ油 豆乳バター ごめ油	683	22.8	2.4
27	木	ごはん	牛乳	スタミナやき肉 うめのかおりサラダ わかめとはるさめのスープ	ぶたにく とりにく かつおぶし とうふ	牛乳 わかめ	にんじん にら チンゲンサイ	しょうが たまねぎ もやし だいこん 上州ねぎ きゅうり 梅	こめ さとう かたくりこ はるさめ	ごま油 ごま	517	24.8	2.2
28	金	きなこ あげパン	牛乳	てりやきミートボール はるさめサラダ ABCマカロニスープ	とりにく ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん	きゅうり はくさい たまねぎ キャベツ コーン	パン さとう かたくりこ はるさめ マカロニ	ごめ油 ごま油 ごま	588	20.6	3.0

○献立内容は材料等の都合により変更になる場合があります。○材料の太字は安中市でつくられたものです。
○栄養価の基準 小学3・4年生 エネルギー:616Kcal、たんぱく質:20~31g、塩分2g未満

期間平均 588 25.0 2.4



イワシ

イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。

大豆

いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。

みてね!



毎日の給食を
しょうかいしています♪