

| 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） | | 熱や力のもと（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 | いわしみりんぼし 大豆のいそに みそけんちん | いわし だいす 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 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 | 豚肉 みそ とりにく | 牛乳 わかめ | にら にんじん こまつな 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 ふたにく あぶらあげ とうふ | 牛乳 | こまつな 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） | ふたにく だいす 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 ふたにく みそ | 牛乳 わかめ | にら にんじん | 上州ねぎ しょうが しいたけ きゅうり キャベツ もやし | 麦 こめ さとう かたくりこ | ごめ油 ごま油 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 | ふたにく あぶらあげ | 牛乳 | にんじん ブロッコリー | 上州ねぎ ふなしめじ 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 だいす | ショア | にんじん ブロッコリー | はくさい たまねぎ ふなしめじ | 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 | ふたにく ツナ | 牛乳 | トマト こまつな | しょうが にんにく たまねぎ ふなしめじ 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 | こまつな 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 | ふたにく ウィンナー だいす | 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 ふたにく 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 だいす 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 | ふなしめじ 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 | ふたにく 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 ふたにく 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

せつぶん
「節分」


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
大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♪