

日	曜日	献立名		材 料 名						エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	脂質 [g]	食塩 [g]	
				1群 魚 肉 卵 豆、豆製品	2群 牛乳 乳製品 小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂					
1	火	★キムタク ごはん	牛乳	豚肉 鶏肉 卵 ツナ	牛乳	にんじん にら	にんにく つぼ漬け ねぎ はくさい たけのこ だいこん きゅうり	ごはん 砂糖 トック	ごま油 ドレッシング	723	28.9	21.1	3.6	
2	水	パーカー ハウス	牛乳	鶏肉 ウィンナー ひよこまめ ハム	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ セロリー にんにく きゅうり	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	オリーブ油 ノンエッグ マヨネーズ	795	32.1	32.8	3.5	
3	木	ごはん	牛乳	いわしの生姜煮 呉汁 荳わかめのきんぴら	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが 上州ねぎ しいたけ ごぼう こんにゃく	ごはん 砂糖 さといも	サラダ油 ごま	721	29.9	23.3	3.6	
4	金	麦ごはん	牛乳	豚肉	牛乳 脱脂粉乳 ちりめん じゃこ	にんじん 小松菜	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ コーン	麦ごはん じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま油	793	25.7	26.3	3.3	
7	月	丸パン 横切り	牛乳	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	りんご たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり	パン じゃがいも マカロニ クルトン	ドレッシング	790	34.8	25.7	3.4	
8	火	ごはん	牛乳	豚肉のごまからめ 凍り豆腐味噌汁 冬野菜のおかか和え	牛乳	にんじん ほうれん草	だいこん ねぎ はくさい もやし	ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま	754	31.9	30.0	2.8	
9	水	ツイスト ロールパン	牛乳	ベーコン	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム みかん パイン もも りんご 洋梨	パン スパゲッティ	オリーブ油	813	29.0	24.5	2.6	
10	木	こぎつね ごはん	牛乳	油揚げ 鶏肉 ハム	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが しいたけ ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖 白玉もち ゼリー	サラダ油 ドレッシング	721	25.3	20.3	3.3	
11	金	建 国 記 念 の 日												
14	月	コッパン チョコ大豆 クリーム	牛乳	豚肉 鶏肉	牛乳 海藻	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり	パン マカロニ チョコ大豆 クリーム	サラダ油	827	29.4	34.1	3.4	
15	火	麦ごはん	牛乳	卵 豚肉 なると ツナ	牛乳	小松菜	しょうが たまねぎ しらたき キャベツ きゅうり レモン	麦ごはん 砂糖	オリーブ油	777	33.1	26.1	3.0	
16	水	パックうどん	牛乳	鶏肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん	しめじ たまねぎ ねぎ 干しいたけ えだまめ	うどん 砂糖 さつまいも	ごま ノンエッグ マヨネーズ	791	31.3	22.5	3.7	
17	木	ごはん	牛乳	鶏肉 うずら卵 ハム	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが にんにく 干しいたけ ねぎ だいこん はくさい	ごはん 片栗粉 砂糖 ビーフン	サラダ油 ごま油	726	26.4	24.6	3.6	
18	金	★ナン	牛乳	豚肉 ツナ	牛乳 脱脂粉乳	ピーマン トマト	しょうが にんにく たまねぎ セロリー りんご レモン きゅうり キャベツ 清見オレンジ	ナン 砂糖	サラダ油	724	30.4	32.5	3.6	
21	月	★ココア 揚げパン	牛乳	豚肉 なると	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	はくさい ねぎ 切り干しだいこん	パン ワンタン 砂糖	サラダ油 ごま油	743	27.5	26.0	3.5	
22	火	ごはん	牛乳	さばの味噌煮 鶏のつみれ汁 のり酢和え	牛乳 のり	にんじん 小松菜	だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく もやし キャベツ	ごはん 砂糖	ごま油	725	30.4	25.9	3.0	
23	水	天 皇 誕 生 日												
24	木	菜めし	牛乳	豚肉 焼き豆腐 かまぼこ	牛乳	青菜 にんじん 小松菜	上州ねぎ はくさい しらたき キャベツ えのきたけ コーン	ごはん 砂糖	ノンエッグ マヨネーズ ごま	719	26.7	23.6	2.2	
25	金	★発芽玄米 ごはん	牛乳	豚肉 鶏肉 生揚げ	牛乳 発酵乳	チンゲン菜 にんじん ブロッコリー	しょうが はくさい ねぎ たけのこ たまねぎ キャベツ きゅうり	発芽玄米 ごはん 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油 ラー油	737	28.9	19.5	2.0	
28	月	ココアパン	牛乳	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ パプリカ	はくさい たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン	サラダ油 ドレッシング	833	29.4	36.0	3.4	
										月平均	762	29.5	26.4	3.2
										目標量	830	27~41	19~28	2.5

※食材料購入の都合により献立内容に多少の変更が生じる場合もあります。

※材料名の太字は安中市内で栽培された食材です。

※給食費無料化の対象外の方について、給食費の引き落としは2月25日(金)です。

《3年生のリクエストメニュー》★印は卒業を控えた3年生からのリクエストメニューです。

《大豆こだわり献立》今月は、2月3日節分にちなんで、大豆や大豆製品にこだわった料理を取り入れています。詳しくは裏面の給食だよりをご覧ください。

「はし」を毎日持参しましょう。
献立表を見て、スプーンが必要な日は、スプーンも忘れずに！