

日	曜日	献立名	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	麦ごはん	牛乳	コーンしゅうまい 麻婆豆腐 春雨サラダ	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン	コーン たけのこ ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	麦ごはん 砂糖 片栗粉 春雨	サラダ油 ごま油	769	31.7	25.3	3.0
2	水	バックラーメン	牛乳	長崎ちゃんぽんスープ ひじきサラダ しらぬい	豚肉 いか えび なると	牛乳 ひじき チーズ	にんじん にら	はくさい もやし キャベツ きゅうり しらぬい	中華麺 片栗粉 砂糖	サラダ油 ノンエッグ マヨネーズ	771	37.0	24.5	4.8
3	木	* ひなまつり献立 *		さわらの西京焼き かきたま汁 かき菜のごま和え	さわら 鶏肉 卵 豆腐	発酵乳	にんじん みつば かき菜	れんこん たけのこ しいたけ かんぴょう たまねぎ もやし コーン はくさい	ごはん 砂糖 片栗粉	ごま	713	36.2	15.6	3.7
4	金	発芽玄米ごはん	牛乳	ポークカレー ブロッコリーサラダ	豚肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しょうが にんにく コーン キャベツ きゅうり	発芽玄米 ごはん じゃがいも	サラダ油 ドレッシング	782	24.3	26.7	3.1
7	月	こめっこぱん	牛乳	森と海のクリーム スパゲッティ アーモンドサラダ	えび いか ほたて	牛乳 生クリーム	パセリ	しめじ たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン スパゲッティ 砂糖	オリーブ油 バター アーモンド	781	32.4	29.8	2.8
8	火	わかめごはん	牛乳	肉じゃが ごぼうサラダ	豚肉 生揚げ ハム	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ しらたき ごぼう キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも 砂糖	サラダ油 ドレッシング	754	27.3	24.0	3.4
9	水	背割りコッペパン	牛乳	スラッピージョー ポトフ マカロニサラダ	豚肉 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ はくさい セロリー しめじ キャベツ きゅうり	パン 砂糖 パン粉 マカロニ じゃがいも	バター サラダ油 ノンエッグ マヨネーズ	804	32.6	35.3	3.2
10	木	ごはん	牛乳	チキン南蛮 タルタルソース 春雨スープ ナムル 卒業お祝いゼリー	鶏肉 ハム うずら卵	牛乳 のり	にんじん にら ほうれん草	しょうが はくさい 干しいたけ きゅうり もやし	ごはん 片栗粉 砂糖 春雨 いちごゼリー	サラダ油 タルタル ソース ドレッシング	801	31.2	27.0	3.5
11	金	卒業式												
14	月	きなこ揚げパン	牛乳	肉だんごワンタンスープ 小松菜サラダ	きなこ 鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん にら 小松菜	はくさい もやし ねぎ レモン キャベツ きゅうり	パン 砂糖 ワンタン	サラダ油 オリーブ油	767	29.9	29.7	3.4
15	火	ごはん	牛乳	さばの塩焼き いも煮 荳わかめサラダ	さば 豚肉 ツナ	牛乳 荳わかめ	にんじん	こんにゃく ねぎ ごぼう まいたけ はくさい キャベツ きゅうり	ごはん さといも 砂糖	ごま油	745	32.9	25.1	3.5
16	水	パンズパン	牛乳	カレー焼きそば 鉄骨サラダ	豚肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン 小松菜	たまねぎ もやし キャベツ 切り干しだいこん	パン 中華麺 砂糖	サラダ油 ごま油	779	30.0	27.5	2.8
17	木	麦ごはん	牛乳	ぎょうざ カルピススープ 野菜の中華和え	豚肉 卵	牛乳	にんじん にら	はくさい だいこん ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく きゅうり たまねぎ もやし	麦ごはん 砂糖	ごま油 ごま	740	27.3	24.7	3.2
18	金	カレーピラフ	牛乳	鶏肉とマッシュルームの クリームソース いかくんサラダ いちご	ベーコン 鶏肉 いか	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ コーン マッシュルーム だいこん きゅうり セロリー いちご	ごはん 砂糖	サラダ油 バター オリーブ油	782	32.4	26.4	3.2
21	月	春分の日												
22	火	ごはん	牛乳	ハンバーグごまだれかけ 豚汁 ほうれん草のおかか和え	豚肉 鶏肉 豆腐 かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草	だいこん ごぼう ねぎ はくさい もやし	ごはん 砂糖 片栗粉 じゃがいも	ごま ごま油	748	31.7	25.8	3.0
23	水	背割りコッペパン	牛乳	フランクフルトソースかけ イタリアンスープ 海藻サラダ	フランクフルト ベーコン 卵	牛乳 チーズ 海藻	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン パン粉	ドレッシング	791	33.5	31.7	4.0
24	木	いりこ菜めし	牛乳	チキンチキンごぼう チンゲン菜のスープ カスタードプリン	鶏肉 ハム うずら卵	牛乳 しらす	青菜 にんじん チンゲン菜	ごぼう しいたけ ねぎ	ごはん 片栗粉 春雨 砂糖 プリン	サラダ油 ごま	821	36.4	26.0	3.0
										月平均	772	31.7	26.6	3.4
										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3月25日(金)です。



1年間、ありがとうございました

今年度もコロナ禍ということで「前向き」「黙食」での給食時間でしたが、ルールを守りながら給食をたくさん食べていました。きっと、この1年で心も体も大きく成長したことでしょう。

保護者の皆さま、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、努めてまいりますので、よろしくお願い致します。

「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！