



2月 予定献立表 (18回)



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 魚豆、大豆製品	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 しいも類 砂糖	6群 油脂					
3	月	食パン スライスチーズ	豚肉 大豆 ワインナー	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく 生姜 みかん パイン マスカット	パン 砂糖 じゃがいも	油	827	37.7	28.6	2.5	
★節分メニュー★													
4	火	わかめごはん	いわしの蒲焼き けんちん汁 福豆	いわし ちくわ 豆腐 福豆	牛乳 チーズ	にんじん	だいこん ごぼう 上州ねぎ ごんにゃく	ごはん 砂糖 片栗粉 小麦粉 さといも	油 ごま ごま油	818	36.1	26.6	3.5
5	水	コッペパン チョコブラック&ホワイト	みぞワンドانسーフ シーザーサラダ	豚肉 ツナ みそ	牛乳	にんじん ちんげん菜 にら	生姜 もやし 上州ねぎ キャベツ	パン ワンタン クルトン	ごま	825	29.8	35.7	2.9
★3年生リクエストメニュー★													
6	木	キムタクごはん	餃子 海藻サラダ なめこ汁	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 海藻	にんじん	にんにく 上州ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり たまねぎ なめこ	ごはん 砂糖	ごま ごま油	817	31.9	25.6	3.6
7	金	ココア揚げパン	ABCマカロニスーフ ごぼうサラダ	ベーコン	牛乳	にんじん ばせり	たまねぎ キャベツ ごぼう だいこん	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 ごま油	805	24.4	28.6	3.3
10	月	コッペパン	チキンとさつまいものクリームシチュー 大根サラダ	鶏肉 ツナ	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ コーン大根 もやし	パン 砂糖 さつまいも	油	804	35.9	29.6	2.2
★応援メニュー★													
12	水	背割りパン	ちゃんこ鍋 フルーツのクリームあえ	鶏肉 ぼたて貝 鶏つみれ	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん	はくさい しめじ たまねぎ みかん パイン	パン 餅 砂糖 じゃがいも	ごま油	816	30.9	26.7	2.1
★はさんで食べよう★													
13	木	麦ごはん	カルビスーフ 韓国ナムル	豚肉 卵 みそ	牛乳 のり	にんじん にら ほうれん草	白菜 だいこん もやし 上州ねぎ 生姜 にんにく しいたけ	麦 ごはん 砂糖	ごま油 ごま	794	26.3	22.8	2.6
★3年生リクエストメニュー★													
14	金	ごはん	鯖の味噌煮 ひじきのピリッとサラダ 豚汁	鯖 味噌 豚肉 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん ごぼう 上州ねぎ きゅうり もやし ごんにゃく マスカット	ごはん 砂糖 さといも	油 ごま油 ごま	812	37.4	29.7	3.3
17	月	背割りパン	スラッピージョー コールスローサラダ ラビオリスーフ	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	発酵乳 チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン 砂糖 パン粉	油	799	33.4	30.3	3.8
★はさんで食べよう★													
18	火	ドライカレー (麦ごはん)	コンソメスーフ ヨーグルト	豚肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ にんにく コーン	麦ごはん 小麦粉 じゃがいも	油	820	27.8	22.4	2.9
★応援メニュー★													
19	水	うどん (P.うどん)	餅いなり フロッキーのサラダ ヤクルト	鶏肉 油揚げ	牛乳 ヤクルト	にんじん アスパラ	しめじ 上州ねぎ たまねぎ しいたけ きゅうり	うどん 餅 砂糖	ごま	809	28.9	21.7	3.6
20	木	ごはん	肉じゃが ごまマヨネーズ和え	豚肉 生揚げ ハム	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ コーン ごんにゃく	ごはん 砂糖 じゃがいも	油 ごま	814	30.3	30.1	2.1
21	金	ごはん	肉団子(2こ) もやしのキムチ 前橋tonfonton汁	肉団子 豚肉	牛乳	にんじん	ごぼう たまねぎ だいこん 上州ねぎ しめじ 生姜 もやし きゅうり	ごはん 砂糖 小麦粉 じゃがいも	バター ごま油	804	24.9	19.9	3.0
25	火	麦ごはん	麻婆豆腐 春雨サラダ	豚肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん ビーマン	上州ねぎ しょうが にんにく しいたけ もやし きゅうり	麦ごはん 砂糖 片栗粉 春雨	油 ごま油	791	30.8	22.1	2.6
★群大付属小コラボメニュー★													
26	水	はてなパン?	ワンタンスーフ チョップサラダ	きなこと 豚肉 なる	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし 上州ねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ	パン 砂糖 ワンタン クルトン	油	814	32.5	30.0	3.0
27	木	発芽玄米ごはん	チキンカレー アーモンドサラダ	鶏肉	牛乳	にんじん	根生姜 にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	発芽米ごはん 砂糖 じゃがいも	油 アーモンド油	840	26.4	25.2	2.6
★3年生リクエストメニュー★													
28	金	ごはん	鶏のから揚げ(2こ) 茎わかめのサラダ せんべい汁	鶏肉 味噌	卵	にんじん	生姜 にんにく もやし だいこん しいたけ ごぼう 上州ねぎ 白菜 いちご	ごはん 砂糖 片栗粉 かやきせんべい	油 ごま油	833	32.2	28.3	3.6
								期間平均	813	31.0	26.9	2.7	
								基準値	830	34.0	23.5	2.5	

※食材料購入の都合により献立に変更が生じる場合もあります。
 ※給食費無化対象外の人の給食費引き落としは **2月25日(火)**



★学校HPに給食を紹介しています★

感染症に負けない体をつくろう



風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



★学校HPに給食を紹介しています★

食べ物の旬を知り、季節を味わおう!

※今月の安中市内産食材
 ごはん・上州ねぎ・が JAから届きます。

地場産食材(群馬県産・安中市産)を使用しています。