

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				
3	月	ココア揚げパン ツナサラダ ABCスープ	ツナ ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん パセリ	きゅうり キャベツ はくさい たまねぎ	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 ごま油 ごま	816	30.5	32.6	3.0
4	火	麦ごはん きのこストロガノフ いかくんサラダ ヨーグルト	豚肉 いか燻製	牛乳 生クリーム ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ しめじ しいたけ マッシュルーム 切り にんにく だいこん きゅうり	麦ごはん 砂糖	油 れんご油	805	27.4	26.1	2.9
5	水	コッペパン きのこスパゲッティ チーズサラダ	ベーコン	牛乳 チーズのり	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ 舞茸 しめじ マッシュルーム にんにく キャベツ ねぎ	パン 砂糖 スパゲッティ	油 れんご油 バター	824	30.3	25.1	2.9
★祝☆3年生卒業メニュー★												
6	木	丸サンドパン チキンカツ コールスローサラダ かぼちゃスープ ミニゼリー(みかん・巨峰)	ベーコン 鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり みかん 巨峰	パン 砂糖	油 れんご油	821	31.8	36.0	3.1
★はさんで食べよう★												
★祝☆3年生卒業メニュー★ おたのしみに♥												
7	金	ごはん 豚肉の梅みそソース 小松菜サラダ なめこ汁	豚肉 味噌 ツナ 豆腐 油揚げ	発酵乳	こまつな	ねぎ キャベツ なめこ レモン 秋間の梅 ブルーベリー	ごはん 砂糖	油 れんご油	803	34.3	32.5	2.5
10	月	パーカーハウス ハンバーグ・デミグラスソース マカロニサラダ ポトフ	ベーコン ウインナー ツナ	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	油 れんご油	877	36.4	40.9	3.4
11	火	発芽玄米ごはん カルピススープ ナムル シューアイス	豚肉 卵 卵(シューアイス)	牛乳 乳(シューアイス)	にんじん にら	白菜 だいこん ねぎ 生姜 にんにく しいたけ もやし	発芽玄米 ごはん 砂糖	油 ごま油 ごま	811	28.1	27.2	2.9
★祝☆卒業メニュー★												
12	水	二中ジャージャー麺 シーザーサラダ 二中♥ごだわり手作りプリン	豚肉 味噌 ツナ 卵	牛乳 生クリーム ヨーグルト	にんじん	ねぎ しいたけ たけのこ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり	ラーメン 砂糖 クルトン	油 ごま油	819	32.9	30.2	3.5
13	木	卒業式 ★御卒業おめでとうございます★										
14	金	麦ごはん 餃子(2個) マーボー汁 もやしのガーリック炒め	豚肉 大豆 豆腐 味噌 ベーコン	牛乳	にんじん チンゲン菜	ごぼう 生姜 にんにく しいたけ もやし ねぎ	麦ごはん 砂糖 小麦粉 かたくり粉	油 ごま油	794	28.9	26.7	2.9
17	月	食パン チキンときのこのトマトニョッキ イタリアンサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	トマト パプリカ	にんにく たまねぎ しめじ エリンギ キャ ベツ	パン 砂糖 ニョッキ	油 れんご油	792	32.4	27.2	3.0
18	火	ごはん ポークカレー 二中♥ごだわり手作りプリン	豚肉 卵	牛乳 生クリーム ヨーグルト	にんじん	たまねぎ 生姜 にんにく	ごはん 砂糖 じゃがいも	油	855	26.6	27.6	1.9
19	水	背割りパン コロック コールスローサラダ コンソメスープ ヨーグルト	ベーコン	牛乳 生クリーム ヨーグルト	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン 砂糖 パン粉 じゃがいも	油 れんご油	831	27.5	28.2	3.5
21	金	豚丼 (ごはん) ごまマヨネーズ和え	豚肉 なた かまぼこ	牛乳	にんじん	生姜 たまねぎ もやし 白菜 コーン ねぎ しらたき ごぼう	ごはん 砂糖	油 ごま	794	28.9	31.2	2.3
24	月	背割りパン 焼きそば フルーツのクリームあえ	豚肉	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし しいたけ みかん パイン	パン 砂糖 やきそば麺	油	803	26.8	30.1	2.6
25	火	菜めし チキンチンゲンサイごぼう チンゲンサイのスープ	鶏肉 ハム	牛乳	にんじん チンゲン菜	ごぼう しいたけ	ごはん 砂糖 片栗粉 春雨 玄米	油	861	37.6	26.4	3.2
※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。								期間平均	821	30.6	29.8	2.8
※給食費無化対象外の人の給食費引き落としは 3月25日(火)								基準値	830	34.0	23.5	2.5

卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。自分で食べた食事が“自分の身体”をつくっています。今後、自分自身で選んで食べる機会が増えます。迷ったときには、給食を参考に思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

～給食が二中での素敵な思い出となりますように～
♥おいしく食べてくれてありがとう♥
御卒業あめどう 給食室一同



★学校HPに給食を紹介しています★

本日は ☆3年生/クエストメニューです☆

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・ねぎ・きゅうり・梅 が
JA・秋間梅林から届きます。

地場産食材(群馬県産・安中市産)を使用しています。