

日曜日	献立	3つの食品群						「エネルギー」	たんぱく質「g」	しじみ「g」	えんぶん「g」
		きいろ		あか		みどり					
		ちからや体温に なるもの	からだを つくるもの	からだのちようしをよくするもの 緑黄色野菜	そのたの野菜果物						
3月	コッペパン	ショア (いちご)	おかず (しゅさい・ふくさい) 節分献立 ポークビーンズ コーンサラダ ふくまめ	パン じゃがいも さとう サラダあぶら	ショア ぶたにく ウインナー だいず	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ にんにく しょうが コーン キャベツ	648	26.7	23.6	2.1
4火	ごはん 6年生リクエスト	こがね煮 からし和え やさしいりかけ	ごはん じゃがいも こんにゃく くろざとう	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ いか	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ もやし	533	22.5	14.4	1.5	
5水	しょうゆ ラーメン	三色ナムル ヨーグルト	めん サラダあぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく らーめんすーぷ ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	ねぎ はくさい もやし コーン	521	23.6	14.1	3.1	
6木	わかめごはん	ごま 五目きんぴら ごまマヨネーズ和え	ごはん さとう ごま サラダあぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ かまぼこ	にんじん	ごぼう こんにゃく もやし キャベツ コーン	588	19.9	19.0	2.9	
7金	ごはん	マーボー豆腐 小魚サラダ	ごはん さとう かたくり ごま サラダあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	ねぎ しょうが にんにく コーン ほししいたけ キャベツ もやし	615	28.0	19.9	2.2	
10月	★抹茶きなこ あげぱん	6年生リクエスト(6年のみセレクト) はるさめスープ きり干し大根のごま和え	パン だいずゆ グラニューとう はるさめ ごま さとう	きなこ ぎゅうにゅう とりにく	にんじん ほうれんそう こまつな	ほししいたけ はくさい きりほしだいこん	590	24.5	21.1	2.4	
11火	建国記念日										
12水	やきそば せわりパン	ひじきのピリッと漬け	パン めん サラダあぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり ひじき とりにく	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ もやし ほししいたけ	542	24.7	17.9	2.9	
13木	芽芽玄米入りごはん	チキンカレー 大根サラダ	ごはん じゃがいも サラダあぶら	ショア とりにく ツナ	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが にんにく だいこん	595	22.3	14.4	2.6	
14金	ピラフ	ハートのコロケ コンソメスープ ★チョコクレープ	ごはん バター サラダあぶら じゃがいも クレープ	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ	693	20.2	24.3	2.2	
17月	まるパン	肉だんごたまゆ玉だんごのスー プ	パン すいとん かたくり じゃがいも ドレッシング	ぎゅうにゅう にくだんご	チンゲンサイ にんじん かぼちゃ	もやし ねぎ	631	23.4	25.8	3.4	
18火	ごはん	かみなり汁 ぶた肉のみそかけ ごま和え	ごはん さとう こんにゃく ごま じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ もやし	619	28.6	22.8	2.5	
19水	ひじき スパゲッティ	てっこつサラダ お米のタルト(さつまいもと栗)	スパゲッティ さとう ごま サラダあぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ さつまあげ サラダチーズ	にんじん ピーマン こまつな	きりほしだいこん キャベツ	531	23.3	21.9	2.2	
20木	ちゅうか丼	杏仁豆腐	ごはん さとう かたくり だいずゆ サラダあぶら	さつまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい しょうが もも パインアップル	595	22.2	15.2	1.6	
21金	ごはん	ささみカツ チンゲンサイのスープ やさしいキムチ和え	ごはん はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん チンゲンサイ	はくさい だいこん	525	23.6	12.8	1.8	
24月	天皇誕生日の振替休日										
25火	ごはん	ごぼうのシャキシャキ丼 おおか和え	ごはん さとう しらたき ごま ごまあぶら かたくり	ぶたにく ぎゅうにゅう かつおぶし	にんじん チンゲンサイ はくさい もやし	ごぼう たまねぎ	542	24.6	15.7	1.7	
26水	コッペパン	ミートボールのクリーム煮 豆のコロコロサラダ	パン さとう ミートボール ごま さつまいも マヨネーズ	ショア ミートボール ぎゅうにゅう だいず	にんじん グリーンピース	はくさい たまねぎ コーン えだまめ	624	24.1	22.6	2.3	
27木	★カルビスープ 麦ごはん	6年生リクエスト 韓国ナムル	ごはん ごまあぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく いか たまご	にんじん ほうれんそう	ねぎ もやし ほししいたけ にんにく しょうが	589	22.7	20.7	1.9	
28金	ごはん	真だくさんみそしる あじの薬味ソース そくせき漬け	ごはん さとう さといも こんにゃく サラダあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう なまあげ あじ	にんじん	だいこん ごぼう しょうが キャベツ ねぎ	679	27.1	26.4	2.7	
<ul style="list-style-type: none"> 太字で書かれた食材は安中市で採れた食材です。 給食費口座引き落とし日は、2月25日(火)です。 仕入れ等の都合により献立を変更することがあります。 							平均	592	24.0	19.6	2.3
<ul style="list-style-type: none"> 太字で★印のある献立は 							基準値	650	32.0 ~ 21.0	18.0 ~ 21.0	2.0

毎月19日は「家族でいただきますの日」豊かな心を育み伝える場である「家族の食卓」の役割について改めて考えてみましょう。