

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」	
		のり	立	きいろ	あか	みどり						
		しゅじょ	おかず(しゅさい・ふくさい)	ちから・たいおんに なるもの	からだ 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	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 かたくりこ 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	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	肉だんごとまゆ玉だんごの スープ	パン すいとん かたくりこ 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 かたくりこ 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 おかか和え	ごはん さとう しらたき ごま ごまあぶら かたくりこ	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 パルメザン 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	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 ら 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。