

日付	こんだてめい 食材等の都合により献立が変わることがあります		はし スプーン フォーク	食品のはたらき						栄養価 たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(g)
				おもにエネルギーの もとになる食品 (きいろ)		おもにからだをつくる もとになる食品 (あか)		おもにからだのちようしを ととのえるもとになる食品 (みどり)		
1木	まる 丸パン横切り	とりに 鶏の照り焼き コンソメスープ	スプーン フォーク	パン		とりにく ベーコン	牛乳	フロッキー パプリカ にんじん	キャベツ コーン たまねぎ	596 27.4 22.8 3.0
2金	ごはん	いわしのかば焼き ほうれん草のごまあえ けんちん汁	はし	ごはん さとう さといも	あぶら ごま	いわし とうふ ちくわ ふくまめ あぶらあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん	だいこん ごぼう もやし ねぎ こんにやく	631 24.8 20.7 3.0
5月	ごはん	チキンタツタ 切り干し大根のきめ煮 凍り豆腐のみそ汁	はし	ごはん さとう でんぶん	あぶら	とりにく みそ あぶらあげ こおりとうふ	牛乳	にんじん ごまつな	だいこん ねぎ しょうが きりぼしだいこん	650 29.0 19.8 2.8
6火	ごはん	しゅうまい(2) 八宝菜 杏仁豆腐	はし スプーン	ごはん でんぶん	あぶら ごま油	しゅうまい ぶたにく いか たまご なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ	はくさい しょうが たまねぎ にんにく たけのこ パイン もも	631 25.7 17.1 2.2
7水	バターロール	チーズオムレツ 大根とじゃこのサラダ(ド) パンネのミートソース煮	フォーク	パン パンネ	オリーブ油	オムレツ ぶたにく おから	牛乳 チーズ ちりめん	にんじん ピーマン	だいこん きゅうり たまねぎ にんにく マッシュルーム こんにやく	624 25.2 24.2 3.1
8木	ごはん	白身魚フライ(ソ) ひじきの炒り煮 なめこ汁	はし	ごはん さとう	あぶら	白身魚 おどりとうふ だいず さつまあげ みそ とうふ	牛乳 ひじき	にんじん	なめこ だいこん ねぎ	642 27.4 18.9 2.8
9金	ごはん	みそだれ焼肉 キムチあえ わかめスープ	はし	ごはん さとう	あぶら ごま油 ごま	ぶたにく みそ こおりとうふ えびしんじょ	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく だいこん きゅうり ねぎ	606 25.3 19.5 3.0
13火	チョコチップ パン	ハートのコロック こんにやくサラダ(ド) かぼちゃのポターージュ	スプーン フォーク	パン コロック	あぶら	ベーコン	牛乳	パプリカ にんじん かぼちゃ	こんにやく キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム	738 21.5 28.0 3.3
14水	うどん	煮たまご あさづけ 五目うどん汁 レモンソーダゼリー	はし スプーン	うどん さとう		たまご とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん	はくさい だいこん ねぎ	720 25.6 15.7 4.6
15木	わかめごはん	いかの照り焼き 小松菜のごまあえ 呉汁	はし	ごはん じゃがいも さとう	ごま	いか ぶたにく だいず みそ あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	ねぎ キャベツ だいこん	583 28.7 15.3 3.1
16金	ごはん	あじフライ(ソ) アーモンドサラダ(ド) 肉じゃが	はし	ごはん さとう じゃがいも	あぶら アーモンド	あじフライ ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ しらたき	699 27.1 21.1 2.5
19月	ラーメン	ココア揚げパン ツナコーンサラダ ちゃんぽんスープ	はし	ラーメン パン さとう	あぶら	まぐる えび ぶたにく なると いか	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり コーン はくさい もやし にんにく	663 28.3 18.2 3.9
20火	ごはん	さばのみそ煮 香味漬け のっぺい汁	はし	ごはん さとう でんぶん	ごま	さば みそ ちくわ とうふ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり きざみたくあん だいこん ごぼう こんにやく	612 23.9 19.1 2.9
21水	こめっこぼん	ハンバーグのトマトソースかけ チーズサラダ コーンスープ	スプーン フォーク	パン さとう	あぶら	ハンバーグ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ コーン マッシュルーム キャベツ きゅうり	656 28.3 19.9 3.9
22木	ごはん ふりかけ	カラフトししゃもからあげ かきたま汁	はし	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごま油	ししゃも からあげ かまぼこ たまご とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし ねぎ えのきたけ	561 21.4 16.9 2.4
23金	ごはん	焼きぎょうざ(2) フロッキーと豆のサラダ(ド) 麻婆豆腐	はし スプーン	ごはん さとう でんぶん	ごま油 あぶら	ぎょうざ だいず みそ ぶたにく おから とうふ	牛乳	フロッキー にんじん にら	キャベツ きゅうり こんにやく にんにく たけのこ しょうが たまねぎ ねぎ	669 26.3 23.3 2.6
26月	まぎ 麦ごはん	ポークカレー カラフルサラダ(ド) オレンジ	スプーン フォーク	むぎごはん じゃがいも	あぶら	ぶたにく	牛乳	にんじん パプリカ	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ オレンジ えだまめ	689 20.1 19.3 2.6
27火	発芽玄米 ごはん	たかききどん 高崎丹 香巻 春雨サラダ	はし	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごま油	はるまき ぶたにく たまご いか	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり たまねぎ はくさい	690 22.5 21.8 2.4
28水	ごはん	ほっけの塩こうじ漬け 上州きんぴら すいとん	はし	ごはん さとう すいとん さといも	ごま あぶら	ほっけ さつまあげ ぶたにく	牛乳	にんじん	ごぼう こんにやく ねぎ しめじ はくさい	595 24.8 13.6 2.9

★今月の給食目標「鉄分のある食べ物を知ろう」
鉄分は、体に酸素を運び働きをしています。鉄分の不足は、体調不良を引き起こしてしまいます。鉄分の多い食品(肉、魚介、緑黄色野菜、海藻、豆類など)をしっかり食べましょう!!

* () の数はもりつけ数です。
(ド)ドレッシング・(ソ)ソースがつきます。

月平均栄養量

保護者の皆様へ
【2月分給食費口座振替日】
平成30年2月28日(水)

～今月の行事食～
2日(金) 節分の日



【今月の前橋産】

- ・アンダーラインの引いてある太字の野菜
- ・「ちゃんぽんスープ」と「肉じゃが」の豚肉
- ・すべての米・ベーコン