



# 2月 予定献立表



日	曜日	主食	飲み物	副食 主菜・副菜・汁もの	体をつくるもと(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力のもと(黄)		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	
					1群 たんぱく質 魚・肉・卵 大豆	2群 無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 カロテン 緑黄食野菜	4群 ビタミン 淡色野菜・きのこ くだもの	5群 炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 脂質 油脂				
<b>西横野小リクエスト</b>				シヨア	とりのからあげ はるさめサラダ 白菜のクリームシチュー	とり肉 ベーコン	ジョア 牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	しょうが にんにく きゅうり キャベツ たまねぎ マッシュルーム コーン はくさい	パン かたくりこ はるさめ さとう じゃがいも	なたね油 ごま油 ごま バター	639 704	23.9 26.7	2.5 2.7
<b>節分(せつぶん)の行事食</b>				牛乳	いわしのみりん干し 大豆のいそに けんちんじる ㊤味つきのり	いわし だいす とうふちくわ さつまあげ 油あげ	牛乳	にんじん	たけのこ こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ	こめ さとう さといも じゃがいも	米ぬか油 ごま油	559 701	26.7 29.6	2.0 2.2
<b>細野小リクエスト</b>				牛乳	ハンバーグのデミソースかけ のり塩ポテト ふわふわたまごスープ	とり肉 ぶた肉 ベーコン たまご	牛乳 あおのり チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ コーン	パン さとう じゃがいも パンこ		675 788	31.8 35.6	3.4
6	月	ごはん	牛乳	ハヤシライス オレンジポンチ	ぶた肉	牛乳 生クリーム	トマト	しょうが にんにく たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム オレンジ みかん パイン もも	こめ ゼリー	米ぬか油	605 749	23.4 26.9	2.0 2.4	
7	火	ごはん (安中米)	牛乳	さばのねぎみそ焼き 切りほし大根のふくめに かすじる	さば みそ さつまあげ 油あげ とうふ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが ねぎ 切干しだいこん しらたき だいこん ごぼう	こめ さとう じゃがいも 酒かす	米ぬか油	656 747	28.4 30.8	2.8 3.1	
8	水	森と海の クリーム パグェティ	牛乳	ごぼうサラダ コーヒーむしパン	えび いか はたて とうりゅう	牛乳 生クリーム	パセリ にんじん	ぶなしめじ マッシュルーム たまねぎ ごぼう キャベツ えだまめ	パグェティ さとう こむぎこ	パグェティ 油 バター ごま ごま油 米ぬか油	702 782	24.3 27.1	2.1 2.4	
9	木	ごはん	牛乳	あつあげのごまだれ(2こ) キャベツときゅうりの浅づけ 肉じゃが	あつあげ ぶた肉	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ しらたき	こめ こめこ さとう じゃがいも	なたね油 ごま 米ぬか油	630 720	23.6 25.9	1.5 1.8	
10	金	せわり コッペパン	牛乳	ソース焼きそば おまめのサラダ いよかん	ぶた肉 だいす	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ もやし きゅうり えだまめ いよかん	パン 中華めん さとう じゃがいも	米ぬか油	613 740	25.0 29.5	2.8 3.2	
13	月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 ぎょうざ(1こ) パンパンシーサラダ	とうふ ぶた肉 とり肉 みそ	牛乳	にら にんじん	ねぎ たけのこ しょうが にんにく しいたけ もやし きゅうり	こめ さとう 片栗粉 ごま	米ぬか油 ごま油 ごま	592 726	28.4 32.4	1.7 2.1	
14	火	丼(安中米)	牛乳	ハートのコロック チーズ入りツナサラダ ABCマカロニスープ	ぶた肉 ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	こめ じゃがいも さとう マカロニ	なたね油	670 771	21.8 24.2	2.3 2.9	
15	水	バックうどん	牛乳	カレーうどんのしる わかめサラダ りんご	ぶた肉 なると	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり もやし りんご	うどん さとう 片栗粉	米ぬか油 ごま油 ごま	635 750	27.2 31.5	3.5 3.9	
16	木	ごはん	牛乳	ブリのスパイシー焼き こまつなサラダ こんさいのごまじる	ぶり ツナ 油あげ みそ	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ レモン だいこん ごぼう ねぎ	こめ さとう じゃがいも 酒かす	ごま油 米ぬか油 ごま	587 736	27.6 32.5	1.9 2.3	
<b>北中1・2年生リクエスト</b>				牛乳	はるさめサラダ ミネストローネ レモンヨーグルト	ハム ベーコン いんげんまめ	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	きゅうり キャベツ たまねぎ セロリ	パン さとう はるさめ じゃがいも マカロニ	なたね油 ごま油 ごま	659 740	24.1 26.2	2.8 3.2
20	月	ごはん	牛乳	チリシチュー マカロニサラダ アーモンド	ぶた肉 ひよこまめ	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ グリピース キャベツ きゅうり コーン	こめ じゃがいも マカロニ さとう	米ぬか油 7-モード	658 766	24.7 27.7	2.2 2.6	
<b>松井田中 リクエスト</b>				牛乳	さばのみそに きんぴら ごまとんじる たいやきアイス	さば みそ さつまあげ ぶた肉 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	こんにゃく ごぼう れんこん だいこん ねぎ しょうが	こめ さとう さといも アイス	ごま 米ぬか油 ごま油	718 863	28.2 33.8	3.2 4.0
22	水	せわり コッペパン	牛乳	スラッピージョー コースローサラダ オニオンスープ	ぶた肉 だいす ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン パンこ さとう	豆乳 バター パグェティ 油 米ぬか油 バター	610 736	26.9 31.6	2.9 3.7	
<b>【フックメニュー】すずめのとじまり</b>				牛乳	やさいたっぷり焼うどん 目玉焼き ポテトサラダ	ぶた肉 油あげ なると かつおぶし たまご ハム	牛乳	にんじん	キャベツ ねぎ しいたけ きゅうり コーン たまねぎ しょうが にんにく	パン うどん じゃがいも	米ぬか油	607 748	26.0 31.4	2.7 3.4
27	月	麦ごはん	牛乳	チキンカレー カリカリ小魚サラダ ミニアセロラゼリー	とり肉	牛乳 生クリーム わかめ こざかな	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ りんご きゅうり キャベツ コーン レモン	むぎ こめ じゃがいも さとう ゼリー	米ぬか油	653 762	24.6 28.0	2.7 3.1	
28	火	ごはん (安中米)	牛乳	カルピススープ えびしゅうまい(2こ) 油あげともやしのナムル ミルメーク	ぶた肉 たまご えび 油あげ	牛乳	にんじん にら こまつな	はくさい だいこん しょうが ねぎ しょうが にんにく しいたけ	こめ さとう	ごま油 ごま	601 730	26.2 29.9	2.2 2.6	

○献立内容は材料等の都合により変更になる場合があります。○材料の太字は安中市でつくられたものです。

○栄養価の基準

上(小学3・4年生) エネルギー:650Kcal、たんぱく質:21~32g、塩分2g未満  
下(中学生) エネルギー:830Kcal、たんぱく質:27~41g、塩分:2.5g未満

上州ねぎ

さぎのみやの  
新井さん

### リクエストこんだて

各校の卒業記念リクエストこんだてを2月と3月にわけて提供します。

毎日の給食を  
紹介しています



期間平均  
<小学校>  
635 25.9 2.5  
<中学校>  
759 32.7 2.8

くわしくは給食だよりを  
ごらんください