



日	曜	主 食	飲 物	副 食	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	たんぱく質	食塩相当量			
				主菜・副菜・汁もの	1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質						
☆節分（せつぶん）こんだて☆																
3	月	ごはん	牛乳	いわしみりんぼし大豆のいそにみそけんちん	いわし だいず さつまあげ とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	こんにゃく だいこん ごぼう 上州ねぎ はくさい しょうが	こめ さとう じゃがいも さといも	ごめ油 ごま ごま油	540 643	25.6 29.8	1.9 2.2			
4	火	ごはん （安中米）	牛乳	プルコギ あまからタレの韓国やきにく こまつなともやしのナムル 具だくさんすいぎょうざスープ	ぶたにく みそ とりにく	牛乳	にら にんじん こまつな チンゲンサイ	りんご しょうが 上州ねぎ もやし はくさい しいたけ	こめ さとう こむぎこ	ごめ油 ごま ごま油	568 674	25.2 28.5	2.6 3.0			
5	水	ゆめロール いちごジャム	牛乳	とりのていやく マカロニサラダ やさしいカレースープ	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい	パン さとう マカロニ じゃがいも	ごめ油	670 817	25.9 30.7	2.3 2.6			
6	木	ごはん	牛乳	ホルモンあげ（小1こ、中2こ） もやしのごまみそあえ こしねじ	ちくわ みそ ぶたにく あぶらあげ とうふ	牛乳	こまつな にんじん	もやし しいたけ ごぼう 上州ねぎ こんにゃく	こめ さとう こむぎこ パン粉 じゃがいも	なたね油 ごま ごめ油	572 775	23.1 29.7	2.3 3.2			
7	金	せわり コッペパン	牛乳	スラッピージョー はくさいのサラダ ユーススーフ（乳なし）	ぶたにく だいず とうりゅう ベーコン	ジョア	にんじん	たまねぎ きゅうり コーン	パン パン粉 さとう	豆乳バター オリーブ油 ごめ油	523 647	23.3 28.0	2.8 3.5			
10	月	麦ごはん	牛乳	まーぼーどうふ ポークシュウマイ（小1こ、中2こ） わかめサラダ	とうふ ぶたにく みそ	牛乳 わかめ	にら にんじん	上州ねぎ だいのこ しいたけ きゅうり もやし	麦 こめ さとう かたくりこ	ごめ油 ごま油 ごま	572 707	26.8 31.9	2.3 2.8			
12	水	パック うどん	牛乳	きのこ入り肉うどんのしる 花やさいのサラダ いよかん	ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん ブロッコリー	上州ねぎ ぶなしめじ まいたけ しいたけ カリフラワー コーン キャベツ いよかん	うどん さとう	ごま	621 734	27.7 31.9	2.4 2.7			
13	木	ごはん のりふりかけ	牛乳	さばのスタミナやき ほうれんそうのうめおかかあえ はくさいととうふのみそしる	さば みそ かつおぶし とうふ あぶらあげ	牛乳	ほうれん草 にんじん	しょうが はくさい キャベツ 梅	こめ さとう	ごま	567 680	25.1 29.3	2.5 2.9			
♡バレンタインデーこんだて♡																
14	金	ロールパン	牛乳	♡ハートのコロッケ トマトなべ ♡ココア大豆	とりにく ほたてがいか だいず	ジョア	にんじん ブロッコリー	はくさい たまねぎ ぶなしめじ	パン コロッケ じゃがいも さとう	なたね油	582 713	23.6 28.4	2.2 2.5			
17	月	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス こまつなサラダ	ぶたにく ツナ	牛乳	トマト こまつな	しょうが にんにく たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム きゅうり はくさい レモン	麦 こめ さとう	ごめ油	611 760	25.4 29.3	2.2 2.8			
18	火	わかめ ごはん （安中米）	牛乳	あつあげのごまだれ（2こ） こまつなのいそあえ なめこじる	なまあげ とうふ みそ	牛乳 のり わかめ	こまつな にんじん	もやし はくさい なめこ だいこん 上州ねぎ	こめ さとう かたくりこ	ごま ごま油	514 631	22.7 25.3	2.7 3.3			
19	水	ツイスト パン	牛乳	ポークビーンズ ブロッコリーとコーンのサラダ	ぶたにく ウィンナー だいず	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ キャベツ コーン	パン じゃがいも さとう	ごめ油	595 718	26.6 31.1	2.6 3.0			
♡松井田小学校 リクエストこんだて♡																
20	木	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン 上州きんぴら とんじる	とりにく ぶたにく さつまあげ みそ	牛乳	にんじん	こんにゃく ごぼう はくさい 上州ねぎ こんにゃく しょうが	こめ さとう こむぎこ かたくりこ じゃがいも	なたね油 ごま油 ごま	653 718	27.1 31.3	2.0 2.3			
21	金	パンズパン	牛乳	タラのパンこやき はくさいのフレンチサラダ ミネストローネ	すけとうだら ベーコン	牛乳	にんじん トマト	はくさい きゅうり コーン たまねぎ セロリ	パン パン粉 さとう じゃがいも マカロニ 白いんげん豆	オリーブ油 ごめ油	646 718	26.5 30.7	2.6 3.3			
25	火	ごはん （安中米）	牛乳	まぐろと大豆のみそがらめ きりぼし大根のごまあえ 五目じる	くろかじき だいず みそ あぶらあげ	牛乳	ほうれん草 にんじん	しょうが だいこん しいたけ ごぼう 上州ねぎ	こめ さとう かたくりこ	ごめ油 ごま	567 718	27.6 31.2	2.2 2.6			
26	水	森の クリーム パゲッティ	牛乳	コールスローサラダ ココアむしパン	ベーコン とうりゅう ツナ	牛乳	パセリ にんじん	ぶなしめじ エリンギ マッシュルーム たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	パゲッティ こむぎこ さとう	オリーブ油 豆乳バター ごめ油	683 796	22.8 25.4	2.4 2.9			
27	木	ごはん	牛乳	スタミナやき肉 うめのかおりサラダ わかめとはるさめのスープ	ぶたにく とりにく かつおぶし とうふ	牛乳 わかめ	にんじん にら チンゲンサイ	しょうが たまねぎ もやし だいこん 上州ねぎ きゅうり 梅	こめ さとう かたくりこ はるさめ	ごま油 ごま	517 614	24.8 28.0	2.2 2.8			
♡西横野小学校 リクエストこんだて♡																
28	金	きなこ あげパン	牛乳	てりやきミートボール はるさめサラダ ABCマカロニスーフ	とりにく ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん	きゅうり はくさい たまねぎ キャベツ コーン	パン さとう かたくりこ はるさめ マカロニ	ごめ油 ごま油 ごま	588 702	25.0 23.8	2.4 3.4			
〇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。〇材料の太字は安中市でつくられたものです。											毎日給食を しょうかいしています♪			2588	25.0	2.4
〇栄養価の基準 上（小学3・4年生）エネルギー：616Kcal、たんぱく質：20～31g、塩分2g未満											せつぶん			712	29.1	2.9
下（中学生）エネルギー：819Kcal、たんぱく質：27～41g、塩分：2.5g未満											「節分」					

○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:616Kcal、たんぱく質:20~31g、塩分2g未満
下(中学生) エネルギー:819Kcal、たんぱく質:27~41g、塩分:2.5g未満

卒業生のリクエストがきゅうしょくにでます

2月、3月の給食に、卒業生のリクエストしたりょうりができます。
2月は、松井田小(20日)と、西横野小(28日)のリクエストこんだてです。
そのほかのこんだての太字も、リクエストがあったりょうりです。大好きなりょうりが
出ましたか?みんなで食べる給食を楽しんでもらえるとうれしいです。

毎日の給食を
しょうかいしています♪期間
平均
「節分」