

日	曜日	主食	飲み物	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)		「kcal」	たんぱく質「g」	食塩相当量		
					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							
一年間ありがとうございました					魚・肉・卵大豆	牛乳・乳製品小魚・海そう	緑黄食野菜	淡色野菜・きのこくだもの	米・パン・めんいも・砂糖	油脂							
主菜・副菜・汁もの																	
☆ひなまつりの行事食☆					花の形のとうふバーグ かきなのごまマヨネーズあえ とりだんごのすましじる ひなあられ	とうふ かまぼこ とり肉	牛乳 わかめ	かきな にんじん	キャベツ コーン ねぎ	こめ さとう ひなあられ	ごま		586	23.6	2.9		
3	月	ちらしずし	牛乳		☆ひなあられの色のいみ☆ 基本的にはピンク・黄・緑・白です。これは春夏秋冬の「四季」をあらわし、一年を通してすこやかな成長をいのりという意味がこめられています。												
4	火	ごはん (安中米)	牛乳	さばのみそに 肉じゃが キャベツのあさづけ	ぶた肉 生あげ サバ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ しらたき えだまめ しょうが キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら		627	25.8	2.1			
5	水	バックラーメン	フジョリア	ジャージャーめんのスープ 油あげともやしのナムル キャラクターポテト(2コ)	ぶた肉 みそ 油あげ	ショア	こまつな	ねぎ しいたけ しょうが にんにく もやし	ラーメン さとう じゃがいも	あぶら ごま油 ごま		631	24.3	2.8			
6	木	ソース やきそば	牛乳	ごぼうサラダ キャラメルむしパン	ぶた肉 とうにゅう	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ もやし ごぼう だいこん えだまめ	ちゅうかめ ん さとう こむぎこ	あぶら ごま油 ごま		645	22.8	2.2			
♡松井田中学校 リクエストこんだて♡						ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん にら	きゅうり キャベツ はくさい だいこん ねぎ しいたけ はくさい	パン さとう はるさめ	あぶら ごま油 ごま		631	25.0	2.8		
7	金	ココア あげパン	牛乳	はるさめサラダ カルピススープ(卵なし)													
10	月	麦ごはん	牛乳	ポークカレー 大豆とチキンのサラダ	ぶた肉 だいた とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが りんご えだまめ キャベツ きゅうり にんにく	麦 こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま油		604	23.8	2.1			
11	火	ごはん (安中米) わかめふりかけ	牛乳	とりのからあげ 上州きんぴら 花ふのみそ汁	とり肉 さつまあげ みそ	牛乳	にんじん かきな	しょうが にんにく ごんにゃく ごぼう れんこん キャベツ たまねぎ	こめ さとう かたくりこ ふ じゃがいも	あぶら ごま		600	23.6	2.5			
♡細野小学校 リクエストこんだて♡						ぶた肉 とり肉 いか	牛乳	にんじん ピーマン こまつな トマト	たまねぎ だいこん にんにく	パ グ ティー さとう こむぎこ	あぶら 豆乳バター ごま ごま油		673	26.3	1.8		
12	水	ミートソース スパゲッティ	牛乳	こまつなとさきいかのかみかみあえ ココアむしパン													
13	木	ごはん (安中米)	牛乳	あつあげのオイスターソースいため ぎょうざ(1コ) ひじきのピリッとサラダ	ぶた肉 あつあげ ツナ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	エリンギ しょうが きゅうり キャベツ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ラー油		616	27.6	1.5			
14	金	コッペパン アルペリッパ	フジョリア	タラの香草パンこやき ポテトサラダ ウインナースープ	タラ ベーコン ウインナー	ショア	にんじん パセリ	きゅうり コーン キャベツ たまねぎ	パン パンこ ジャム じゃがいも	あぶら オイル		639	26.2	2.8			
17	月	ごはん	牛乳	ハヤシライス フルーツポンチ	ぶた肉	牛乳	トマト	しょうが たまねぎ ぶなしめじ マツタケ みかん バナナ アップル もも	こめ さとう かたくりこ	あぶら		630	23.8	2.0			
☆卒業お祝いこんだて☆																	
18	火	せきはん ごましお	牛乳	赤魚の西京焼き こまつなのごまあえ とんじる	赤魚 みそ ぶた肉 とうふ	牛乳	こまつな にんじん	もやし だいこん ごぼう ねぎ ごんにゃく しょうが	こめ さとう じゃがいも	ごま あぶら		557	28.7	1.8			
19	水	こめっこぼん	牛乳	チキンバルミジャーナ コールスローサラダ ABCマカロニスープ	とり肉 だいた ツナ ベーコン	牛乳	トマト ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン にんにく	パン さとう マカロニ	あぶら オイル		629	27.7	2.6			
21	金	パーカーハウス	牛乳	ハンバーグのデミグラスソースかけ コーンサラダ トマトスープ お祝いデザート	ぶた肉 ベーコン	牛乳	トマト にんじん	キャベツ コーン たまねぎ	パン さとう マカロニ	あぶら		694	27.5	2.9			
24	月	ご卒業おめでとうございます													修了式・離任式		
25	火	ごはん (安中米)	牛乳	キムタクごはんのぐ こまつなサラダ ワンタンスープ	ぶた肉 ツナ	牛乳	こまつな にんじん にら	しょうが にんにく はくさい つぼづけ ねぎ きゅうり キャベツ もやし	こめ さとう ワンタんかわ	あぶら		556	23.6	2.4			
26	水	しゅうりょうしき・りにんしき 修了式・離任式													期間 平均		
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。 〇栄養価の基準 (小学3・4年生) エネルギー:616Kcal、たんぱく質:20~31g、塩分2g未満															582	24.0	2.2

ひなまつりは、女の子のすこやかな成長を願ってお祝いする日本の伝統行事です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。行事食として華やかな食べ物になります。

ちらしずし
ハマグリのおしるし
ひなもち
ひなあられ
しらす

卒業生の皆さんへ
ご卒業おめでとうございます。楽しく給食を食べている姿が印象的です。これから、心も体もさらに成長していく時期です。食べたものが体をつくることを忘れず、勉強にスポーツにがんばってくださいね。

しゅうりょうしき・りんにしき
修了式・離任式

まいにちのきゅうしよくを
しょうかいしています♪

期間
平均 582 | 24.0 | 2.2 |