

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）		ヘルシネルギー	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				
2月	月	ごはん	牛乳	白マーポーどうふ ぎょうざ(1c) はるさめサラダ	とうふ ふたにく	牛乳	にら	にんじん	ねぎ	ごめ	さとう	こま油	596 730	26.2 29.9	1.9 1.9
☆せつぶんこんだて☆				いわしのかばやき だいすのいそに けんちんじる	いわし 大豆 さつまあげ とうふ ちくわ あぶらあげ	ショア ひじき	にんじん	こんにゃく たいこん ごぼう ねぎ	こんにゃく たいこん ごぼう ねぎ	ごめ	さとう	油	559 717	22.8 27.7	2.0 2.2
3火	ごはん (安中米)	牛乳	フルッショーリア	ひなたぬたキムチうどんのしる こまつなと白菜のごまあえ いよかん	ひなたにく みそ	牛乳	にんじん	こまつな	はくさい たまねぎ いよかん	うどん	さとう	こま油	580 680	26.9 31.2	2.2 2.5
4水	パックうどん 立春	牛乳		てりやきチキン ひじきのピリッとサラダ こんさいと白菜のごまじる	とりにく ツナ みそ あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん		しょうが きゅうり キャベツ たいこん ねぎ	ごめ	さとう	こま油	558 695	25.9 30.3	2.0 2.4
5木	ごはん	牛乳		ツナとだいこんの和風サラダ にくだんごスープ ヨーグルト	きなこ ツナ とりにく	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	こまつな	だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ もやし しいだけ	パン	さとう	油	617 733	25.4 29.5	2.5 3.1
9月	月	ごはん	牛乳	キムタクごはんのぐ こまつなとキムチのごママヨあえ ごろごろ具材！さつまいものみそしる	ごはんにまぜてね ひなたにく かまぼこ とりにく みそ	牛乳	こまつな にんじん		しょうが はくさい ねぎ キャベツ コーン たいこん	ごめ	さとう	こま油	558 694	23.2 26.8	2.7 3.1
10火	ごはん (安中米)	牛乳		こがねに こんさいのごましようゆあえ 背のび～フリフリめ(ふりかけ) 松中保健委員会考案	ぎゅうにく しじみ かまぼこ ひなたにく なまあげ	牛乳 さくらえび こんぶ 青のり	こまつな にんじん		キャベツ れんこん ごぼう コーン にんじん たまねぎ こんにゃく だけのこ しいだけ えだまめ	ごめ	さとう	油	570 702	24.7 28.1	2.0 2.4
12木	ごはん	牛乳		さばの上州ねぎソースかけ 和風うめツナサラダ はくさいととうふのみそしる	さば ツナ みそ あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん		ねぎ しょうが キャベツ きゅうり うめ はくさい	ごめ	さとう	油	659 815	27.5 32.4	2.3 2.5
13金	ミートソース スマッシュ	牛乳		フレンチサラダ ごめこのがトヨコラ(手づくり)	ひなたにく ハム	牛乳	にんじん ビーマン		たまねぎ きゅうり キャベツ	パン	さとう	豆乳バター	642 718	23.0 25.4	1.8
16月	麦ごはん	牛乳		ポークカレー てっこつチーズサラダ	ひなたにく ツナ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな		たまねぎ りんご えだまめ	ごめ	むぎ じゃがいも	こま油	617 771	23.4 26.8	2.4 2.6
17火	ごはん (安中米)	牛乳		ヤンニョムチキン あぶらあげともやしのナムル きのことたまごのスープ	とりにく あぶらあげ	牛乳	こまつな にんじん		もやし えのきたけ じいだけ ほんしめじ たまねぎ ねぎ	ごめ	さとう	こま油	620 772	25.4 29.9	1.8 2.2
18水	コッペパン チョコクリーム	牛乳		ハンバーグのトマトソースかけ かみかみサラダ ABCマカロニスープ	ひなたにく とりにく いか ベーコン	牛乳		トマト きょうな にんじん バセリ	もやし だいこん たまねぎ キャベツ コーン	パン	さとう	豆乳バター	642 831	27.0 34.7	2.7 3.6
19木	ごはん	牛乳		ごまつぶつぶのサ みそに こまつなうめおかか和え こしねじる	さば みそ ひなたにく あぶらあげ とうふ	牛乳	こまつな にんじん		しょうが キャベツ きゅうり うめ ねぎ こんにゃく	ごめ	さとう	油	597 754	26.0 30.9	2.3 2.5
20金	上州ねぎ しょうゆ やきそば	牛乳		だいすのコロコロサラダ キャラメルむしパン	中のみ とうゆう ひなたにく 大豆	牛乳	にんじん		ねぎ じいだけ もやし たまねぎ こんにゃく きゅうり	こむぎ ちゅうかめん さとう		油	646 792	25.1 28.5	2.5 2.9
24火	ごはん (安中米)	牛乳		しもにたポークのブルコギ こまつなともやしのナムル 水ぎょうざスープ	ひなたにく とりにく みそ	牛乳	にら にんじん		りんご ねぎ じょうが きゅうり もやし はくさい じいだけ	ごめ	さとう	こま油	587 727	25.8 29.7	2.3 2.7
25水	食パン	フジレーフィニア		チキンみそカツ 冬やさいのポトフ オレンジ(1c)	とりにく みそ ウインナー	ショア	にんじん		だいこん ごぼう れんこん たまねぎ はくさい	パン	さとう	油	588 743	25.0 31.3	3.0 3.9
26木	ごはん	牛乳		ピッグ肉だんご(2c) 大豆とチキンのサラダ やさいたまごスープ	大豆 たまご とりにく ベーコン	牛乳	にんじん チングンサイ		えだまめ きゅうり はくさい たまねぎ コーン	ごめ	さとう	豆乳バター	566 688	25.2 28.0	1.9 2.0
27金	コッペパン りんごジャム	牛乳		ホキのこうそうパンこやき こまつなサラダ トマトと豆のスープ	ホキ ツナ とりにく	牛乳	こまつな にんじん トマト バセリ		きゅうり キャベツ レモン たまねぎ	パン パン さとう ジャム 赤いんげん豆	オリーブ油 豆乳バター	617 751	27.1 33.0	2.4 3.3	

○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

○赤字は卒業生のリクエスト給食です♪

○下線は松井田中学生が考案した献立です



松井田学校
給食センターHP

毎日の給食を
しょうかい
しています♪
ぜひみてね！



期間
平均
610
743
25.9
30.1
2.4
2.8

2月3月は節分



りっしゅん
まえ
ひ
せつぶん
「立春」の前の日を「節分」と
いい、「節分」の日には「豆ま
き」をする風習があります。悪
いことをもたらすとされる
「おに」を追いはらい、幸せの
「福」をよびこむためです。

節分にまつわる食べ物

●イワシ
や
おに
おはら
イワシを焼くにおいて鬼を追い払い
ます。イワシの頭はヒイラギの枝に差
して玄関に飾り、厄除けに使います。

●大豆
まめ
おに
おはら
ねん
いた豆をまいて鬼を追い払い、年
齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を
ねがいます。

