



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）		エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	食塩相当量 [g]
				主菜・副菜・汁もの	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 緑黄色野菜	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			
2	月	ごはん	牛乳	白マーボー豆腐 きょうざ（1こ） はるさめサラダ	豆腐 ぶたにく	牛乳	にら にんじん	ねぎ だけのこ しいたけ しょうが きゅうり キャベツ	こめ さとう かたくりこ はるさめ	ごま油 ごま	596	26.2	1.9
☆せつぶんこんだて☆													
3	火	ごはん （安中米）	フッシュリア	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	ジョア ひじき	にんじん	こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ	こめ さとう じゃがいも さといも	油 ごま ごま油	559	22.8	2.0
4	水	パック うどん	牛乳	ぶたぶ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	ぶたにく みそ	牛乳	にんじん こまつな	はくさい はくさい たまねぎ ねぎ いよかん	うどん さとう	ごま油 ごま	580	26.9	2.2
5	木	ごはん	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 だいこん ねぎ ごぼう はくさい	こめ さとう じゃがいも	ごま油 ごま	558	25.9	2.0
6	金	きなこ あげパン	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	きなこと 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 ししいたけ	パン さとう はるさめ	油	617	25.4	2.5
9	月	ごはん	牛乳	キムタクごはんのぐ こまつなとキャベツのごまマヨあえ ごろごろ具材！さつまいものみそしる	ぶたにく 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 だいこん	こめ さとう さつまいも	ごま油 ごま	558	23.2	2.7
10	火	ごはん （安中米）	牛乳	こがねに こんさいのごましょうゆあえ 背のび〜フリフリ〜（ふりかけ）	ぎゅうにく しじみ かまぼこ ぶたにく 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 たまねぎ こんにゃく だけのこ ししいたけ えだまめ	こめ さとう じゃがいも かたくりこ	油 ごま	570	24.7	2.0
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 とうふ 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	こめ さとう	油 ごま油 ごま	659	27.5	2.3
13	金	ミートソース スパゲッティ	牛乳	フレンチサラダ こめこのがトッポリ（手づくり）	ぶたにく ハム	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ きゅうり キャベツ	油 豆乳バター	ごま油 ごま	642	23.0	1.8
16	月	麦ごはん	牛乳	ポークカレー てっこチーズサラダ	ぶたにく ツナ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが りんご だいこん えだまめ	こめ おき じゃがいも さとう	油 ごま油 ごま	617	23.4	2.4
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 えのきだけ しいたけ ぶなしめじ たまねぎ ねぎ	こめ さとう かたくりこ こむぎこ	油 ごま油 ごま	620	25.4	1.8
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	ぶたにく とりにく いか ベーコン	牛乳	トマト きょうな にんじん パセリ	もやし だいこん たまねぎ キャベツ コーン	パン さとう チョコクリーム マカロニ	ごま ごま油	642	27.0	2.7
19	木	ごはん	牛乳	ゴマつぶつぶのサバみそに こまつなのうめおかか和え こしねじる	さば みそ ぶたにく 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 しいたけ ごぼう ねぎ こんにゃく	こめ さとう じゃがいも	ごま 油	597	26.0	2.3
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	とうりゅう ぶたにく 大豆	牛乳	にんじん	ねぎ ししいたけ もやし たまねぎ こんにゃく きゅうり	こむぎこ ちゅうかめん さとう	油 ごま油	646	25.1	2.5
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 水きょうざスープ	ぶたにく とりにく みそ	牛乳	にら にんじん こまつな チンゲンサイ	りんご ねぎ しょうが きゅうり もやし はくさい しいたけ	こめ さとう	油 ごま ごま油	587	25.8	2.3
25	水	食パン	フッシュリア	チキンみそカツ 冬やさいのポトフ オレンジ（1こ）	とりにく みそ ウィンナー	ジョア	にんじん	だいこん ごぼう れんこん たまねぎ はくさい オレンジ	パン さとう じゃがいも	油 ごま	588	25.0	3.0
26	木	ごはん	牛乳	ビッグ肉だんご（2こ） 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 チンゲンサイ	えだまめ キャベツ きゅうり はくさい たまねぎ コーン	こめ さとう かたくりこ	ごま油	566	25.2	1.9
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 パセリ	きゅうり キャベツ レモン たまねぎ	パン パンこ さとう ジャム 赤いんげん豆	オリーブ油 油 豆乳バター	617	27.1	2.4

○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在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 25.9 2.4  
743 30.1 2.8

## 2月3日は節分



「立春」の前日を「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」を追い払い、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

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

### 大豆

いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。

### だいす

だいすのころころサラダ

### 福豆

福豆