



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]
					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 油脂				
2	月	ごはん	牛乳	マーボードウフ えびしゅうまい(1こ) パンパンジーサラダ 	とうふ ぶた肉 みそ えび とり肉	牛乳	にら にんじん	ねぎ しょうが キャベツ	しいたけ きゅうり	こめ さとう かたくりこ	油 ごま油 ごま	599	29.2	2.2
☆三色のいみ ☆ 黄→菜の花 緑→新芽 ピンク→桃の花 新芽がめぶき、菜の花や桃の花がさく、春のようすをあらわしました。給食センターの手づくりです。														
3	火	ちらしずし (安中米)	牛乳	三色たまごやき キャベツのごまあえ とりつみれのすましじる 	たまご みそ とり肉 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	だけのこ えだまめ キャベツ ねぎ だいこん	れんこん たまねぎ もやし	こめ でんぶ さとう	マヨネーズ ごま	581	23.7	2.8
4	水	せわり コッペパン	フッショア	ロングウインナーのケチャップかけ フルーツのクリームチーズあえ コンソメスープ 	ウインナー ベーコン	ショア チーズ	にんじん	キャベツ たまねぎ コーン パイ みかん もも				532	21.7	2.7
5	木	チキンの クリーム スパゲッティ (乳なし)	牛乳	ツナとコーンのサラダ キャラメルスコーン 	とり肉 とうにゅう ツナ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ぶなしめじ コーン キャベツ きゅうり		パ グ ッ テ ィ さ と う こ む ぎ こ	豆乳バター 油	613	26.3	1.8
6	金	ココア あげパン	牛乳	ごぼうサラダ トマトスープ 	ハム ベーコン	牛乳	にんじん トマト	ごぼう キャベツ たまねぎ		パン さとう マカロニ	油 ごま油 ごま	612	20.6	2.3
9	月	麦ごはん	牛乳	ポークカレー かいそうサラダ 	ぶた肉 かいそう くきわかめ	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご レモン キャベツ きゅうり		麦 こめ じゃがいも	油 ごま油	590	21.4	2.7
10	火	ごはん (安中米)	牛乳	カルピススープ(卵入り) 焼きぎょうざ(1こ) 油あげともやしのナムル 	ぶた肉 たまご みそ 油あげ	牛乳	にんじん にら こまつな	はくさい だいこん ねぎ しょうが にんにく しいたけ もやし		こめ さとう	ごま油 ごま	563	25.5	2.0
11	水	パックラメン	マッジョ カット	タンタンメンのスープ 春まき はるさめサラダ 	ぶた肉 みそ	ショア	チンゲンサイ にんじん	ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ		ラーメン さとう こむぎこ はるさめ	油 ごま ごま油	632	25.9	3.6
12	木	ごはん (安中米)	牛乳	とりのからあげ きんぴら 花ふのすまし汁 	とり肉 さつまあげ とうふ	牛乳	にんじん みつば	しょうが にんにく こんにゃく ごぼう れんこん だいこん ぶなしめじ ねぎ		こめ かたくりこ さとう ふ	油 ごま ごま油	582	23.2	2.0
13	金	ミルクパン	牛乳	ハンバーグのデミグラスソースかけ ポテトサラダ コンソメスープ 	ぶた肉 とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん	きゅうり コーン キャベツ たまねぎ		パン さとう じゃがいも		644	26.6	3.0
16	月	ごはん	牛乳	ピピンバ(焼き肉) キャベツのナムル わかめスープ 	ぶた肉 とうふ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ ごぼう キャベツ ねぎ		こめ さとう かたくりこ	ごま油 ごま	539	26.5	2.3
17	火	ごはん (安中米)	牛乳	さばの塩焼き ひじきのごもくに とうふとわかめのみそじる 	さば 大豆 さつまあげ 油あげ とうふ みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ		こめ さとう	油	555	28.3	2.9
18	水	こめっこぼん	牛乳	ソース焼きそば 大豆とチキンのサラダ 	ぶた肉 だいす とり肉	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ もやし きゅうり		パン 中華めん さとう	油 ごま油	565	25.8	2.5
19	木	ごはん (安中米)	牛乳	キムタクごはんのぐ しらたきのごまサラダ ちゅうかコンスープ(卵入り) 	ぶた肉 とり肉 たまご	牛乳	チンゲンサイ	はくさい だいこん ねぎ もやし コーン しらたき キャベツ たまねぎ しいたけ		こめ さとう かたくりこ	ごま油 ごま	514	24.4	2.9
☆卒業お祝い献立☆														
23	月	赤飯 ごま塩	牛乳	とりのてりやき 切りほし大根のふくめに 花ふのみそ汁 さくらゼリー 	とり肉 さつまあげ 油あげ とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが きりほしだいこん しらたき たまねぎ キャベツ		こめ さとう ふ ゼリー	油	652	27.2	2.2
24	火	≪ご卒業おめでとうございます≫												
25	水	スパゲッティ ナポリタン	牛乳	コールスローサラダ きなこむしパン 	ベーコン ウインナー ツナ きなこ とうにゅう	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ コーン きゅうり		パ ッ ク ラ メ ン さ と う こ む ぎ こ	パ ッ ク ラ メ ン さ と う こ む ぎ こ	675	24.0	1.9
26	木	しゅうりょうしき・りにんしき 修了式・離任式												

○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(小学3・4年生) エネルギー:616Kcal、たんぱく質:20~31g、塩分2g未満

○赤字は卒業生のリクエスト給食です♪

期間平均 589 25.0 2.5

ひな祭り

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が並びます。

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。

まいにちのきょううしよくをしようかいています♪