

日	曜日	献立名		材 料 名						エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	脂質 [g]	食塩 [g]	
				1群 魚 肉 卵 豆、豆製品	2群 牛乳 乳製品 小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂					
1	月	ツイスト ロールパン	牛乳	トマト鍋 フルーツのクリーム和え	ほたて 鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	ブロッコリー にんじん トマト	キャベツ たまねぎ しめじ もも パイン みかん	パン じゃがいも	あぶら	818	26.5	31.9	3.0
2	火	ごはん	牛乳	いわしの蒲焼き 呉汁 辛子和え 節分	いわし 油揚げ 大豆 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	ねぎ ごぼう キャベツ もやし	ごはん 片栗粉 砂糖 じゃがいも	あぶら	768	27.9	23.1	2.9
3	水	こめっこぱん	牛乳	厚焼きたまご* カレー煮込みうどん 小松菜サラダ	卵 豚肉 ツナ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ レモン	パン うどん じゃがいも 砂糖	あぶら	771	32.7	29.6	4.0
4	木	わかめ ごはん*	牛乳	肉じゃが* アーモンド和え ワインゼリー*	豚肉 生揚げ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん ほうれん草	たまねぎ しらたき はくさい もやし	ごはん じゃがいも 砂糖 ゼリー	あぶら アーモンド	803	27.9	20.6	3.4
5	金	麦ごはん	牛乳	えびしゅうまい カルピススープ* 韓国のりナムル	えび 豚肉 卵	牛乳 のり	にんじん にら ほうれん草	はくさい だいこん ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが もやし	麦ごはん 砂糖	あぶら ドレッシング	759	27.1	26.4	3.1
8	月	丸パン 横切り	牛乳	チキンパティ ABCマカロニスープ ポテトサラダ	鶏肉 ベーコン ハム	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ はくさい きゅうり	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ	738	28.2	27.0	3.9
9	火	ごはん	牛乳	さわら塩こうじ竜田揚げ 凍り豆腐の味噌汁 ブロッコリーのピリ辛和え	さわら 凍り豆腐 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	だいこん ねぎ ごぼう キャベツ たまねぎ コーン	ごはん 片栗粉 砂糖	あぶら ラー油	734	29.8	24.1	2.4
10	水	ソフト フランスパン チョコ大豆 クリーム	牛乳	白菜とベーコンのシチュー 小魚サラダ	鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム ちりめん じゃこ	にんじん 小松菜	たまねぎ はくさい キャベツ コーン	パン チョコクリーム じゃがいも 砂糖	あぶら	798	29.9	34.5	3.2
11	木	建 国 記 念 の 日												
12	金	ごはん	牛乳	焼き肉 ビーフンスープ もやしのキムチ和え	豚肉 うずら卵 なると	牛乳	にんじん ほうれん草	ねぎ 干しいたけ もやし きゅうり	ごはん 砂糖 ビーフン 片栗粉	あぶら ごま	761	33.3	24.2	2.6
15	月	背割り コッペパン	牛乳 *シ *メ *ク	フランクフルトソースかけ* ワンタンスープ ごぼうサラダ	フランクフルト 豚肉 なると	牛乳	にんじん	はくさい ねぎ ごぼう だいこん きゅうり しらたき	パン ワンタン ミルク	ドレッシング	818	30.1	30.8	3.8
16	火	ごはん	牛乳	さばの塩焼き 豚汁 れんこんのきんぴら	さば 豚肉 豆腐 さつま揚げ	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく れんこん	ごはん じゃがいも 砂糖	あぶら ごま	814	31.5	28.9	3.0
17	水	パック ラーメン	牛乳	辛味噌ラーメンスープ* いかくんサラダ* マーラーカオ*	豚肉 いか	牛乳	にんじん	ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく だいこん きゅうり セロリー	ラーメン 砂糖 マーラーカオ	あぶら	810	33.6	28.3	4.0
18	木	ごはん	発 酵 乳	味噌かつ ゆば入りかきたま汁 のり酢和え	豚肉 鶏肉 ゆば 卵 豆腐	発酵乳 のり	にんじん にら 小松菜	にんにく たまねぎ 干しいたけ もやし キャベツ	ごはん パン粉 砂糖 片栗粉	あぶら	746	29.4	17.0	3.5
19	金	ナン*	牛乳	キーマカレー チーズサラダ 清見オレンジ	豚肉 大豆	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん ピーマン トマト 小松菜	しょうが にんにく たまねぎ セロリー りんご キャベツ 清見オレンジ	ナン 砂糖	あぶら	757	33.3	32.4	3.3
22	月	ココア 揚げパン*	牛乳	肉団子スープ 海藻ツナサラダ	豚肉 鶏肉 ツナ	牛乳 海藻	にんじん にら	たまねぎ はくさい 干しいたけ だいこん きゅうり	パン 砂糖 はるさめ	あぶら ドレッシング	731	23.4	28.8	3.4
23	火	天 皇 誕 生 日												
24	水	パンズパン*	牛乳	スパゲッティ ミートソース* シーザーサラダ*	豚肉 ツナ	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	パン スパゲッティ クルトン	あぶら ドレッシング	896	32.1	30.9	2.5
25	木	とりめし*	牛乳	けんちん汁 ごまマヨネーズ和え	鶏肉 ちくわ 豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ キャベツ コーン	麦ごはん 砂糖 さといも	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	775	27.6	24.2	3.2
26	金	発芽玄米 ごはん	牛乳	パオズ* マーボー汁 春雨サラダ	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ	ねぎ たけのこ しょうが にんにく 干しいたけ もやし きゅうり	発芽玄米 ごはん 砂糖 春雨 片栗粉	あぶら	783	27.7	24.5	2.9

※食材料購入の都合により献立内容に多少の変更が生ずる場合もあります。

※材料名の太字は安中市内で栽培された食材です。

※給食費無料化の対象外の方について、給食費の引き落としは2月25日(木)です。

《3年生のリクエストメニュー》2月も、卒業を控えた3年生からのリクエストメニュー(*印)を取り入れていきます

《大豆こだわり献立》今月は、2月2日節分にちなんで、大豆や大豆製品にこだわった料理を取り入れていきます。

詳しくは裏面の給食だよりをご覧ください。



「はし」を毎日持参しましょう。
献立表を見て、スプーンが必要な日は、スプーンも忘れずに!

月平均	782	29.6	27.1	3.2
目標量	830	27~41	19~28	2.5