

日	曜日	こんだてめい	★印メニューは6年生によるリクエストメニューです。お楽しみに!!	食品のはたらき			I値 [kcal]	たん ぱく 質[g]	脂質 [g]	塩分 [g]
				血や肉をつくるもの あか	力や体温となるもの きいろ	体の調子をよくするもの みどり				
3	月	バンズパン	チリコンカン くきわかめ サラダ ふくまめ	ぎゅうにゅう, だいす, ぶたにく, くきわかめ, つな, ふくまめ	バンズパン, じゃがいも, サラダユ, さとう, ごまあぶら	たまねぎ, にんじん, にんにく, きゅうり, きゃべつ	639	25.9	26.1	3.5
4	火	ごはん	マーボー じゃがいも さんしょく ナムル	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あぶらあげ	ごはん , じゃがいも, サラダユ, ごまあぶら, さとう, いりごま	たまねぎ, にんじん, クリーンピース, なかなぎ , にんにく, しょうが, もやし, ちんげんさい	646	20.4	20.8	1.7
5	水	せわり コッペパン	やきそば ★フルーツのクリームあえ★	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あおのり, ホイップクリーム, フレッシュチーズ	コッペパン, やきそばめん, サラダユ, ミックスドフルーツ	きゃべつ, たまねぎ, にんじん, もやし, ピーマン, ほししいたけ, みかん, パイン	639	21.0	23.9	2.3
6	木	ごはん	とりにくのレモンソースかけ いなか じる もやしの ラーユづけ	ぎゅうにゅう, とりにく, なまあげ	ごはん, サラダユ, さとう, さといも, ごまあぶら	しょうが, レモン, にんじん, だいこん, ごぼう, なかなぎ , こんにやく, きゅうり, もやし	668	24.6	22.5	2.8
7	金	カレー ピラフ	とりにくと マッシュルームのドリアふう こまつな サラダ	ぎゅうにゅう, とりにく, なまクリーム, つな	カレーピラフ, バター, さとう	にんじん, たまねぎ, パセリ, マッシュルーム, こまつな, きゅうり, きゃべつ, レモン	653	23.8	24.2	2.4
10	月	まるパン (よごぎり)	ハンバーグ ミネストローネ ポイル キャベツ スライスチーズ トト&あらびきマスタード	ぎゅうにゅう, ハンバーグ, ベーコン, ビーンズミックス, スライスチーズ	まるパン, じゃがいも, シェルマカロニ, オリーブユ, さとう	たまねぎ, にんじん, セロリー, とまと, さやいんげん, にんにく, とうもろこし, ホールトマト, きゃべつ	686	30.3	27.6	3.9
12	水	★ジャージャー めん★ パッラーマン	だいこん サラダ ★ヨーグルト★	ぶたにく, ぎゅうにゅう, つな, ヨーグルト	バックめん, さらだゆ, さとう, ごまあぶら, サラダユ	なかなぎ , ほししいたけ, しょうが, にんにく, だいこん, きゅうり, にんじん	607	26.2	20.7	2.7
13	木	ごはん	けんちん じる メンチカツ おかか あえ	ぎゅうにゅう, やきちくわ, とうふ	ごはん, さといも, ごまあぶら, だいすゆ	にんじん, だいこん, ごぼう, なかなぎ , こんにやく, ほうれんそう, はくさい, もやし	654	22.5	21.4	2.8
14	金	ごはん	てりやき チキン ラビオリ スープ チーズ サラダ	ぎゅうにゅう, とりももてりやき, ベーコン, サラダチーズ	ごはん, オリーブユ, さとう	にんじん, きゃべつ, たまねぎ, きゅうり, レモン	625	26.0	20.3	2.5
17	月	ブランコッペ	きのこの クリームニョッキ こざかな サラダ	ぎゅうにゅう, とりにく, なまクリーム, ちりめんじゃこ	ブランコッペ, ニョッキ, オリーブユ, ごまあぶら	しめじ, えりんぎ, たまねぎ, ほうれんそう, きゃべつ, とうもろこし	625	25.0	23.2	2.4
18	火	ぶたキムチどん	ポークシュウマイ 2コ ★はるさめ サラダ★	ぶたにく, ぎゅうにゅう, シュウマイ, やきぶた	ごはん , ごまあぶら, さとう, かたくりこ, はるさめ, いりごま	しょうが, にんにく, なかなぎ , にら, にんじん, もやし, キムチ, はくさい, きゃべつ, きゅうり	625	24.1	18.5	2.4
19	水	コッペパン	スパゲッティ ミートソース ツナ サラダ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, つな, パルメザンチーズ	コッペパン, スパゲッティ, オリーブユ	たまねぎ, にんじん, びーまん, しょうが, にんにく, きゅうり, きゃべつ	671	26.2	28.5	2.3
20	木	ごはん	かみなり じる さばの やくみソースかけ だまめ サラダ	ぎゅうにゅう, とうふ, ポークハム, ひじき	ごはん, さといも, ごまあぶら, かたくりこ, サラダユ, さとう, いりごま	なかなぎ , にんじん, だいこん, こんにやく, しょうが, もやし, むきえだまめ	646	28.3	21.2	2.7
21	金	★キムタク ごはん★	とんじる ★ごまあえ★	ぶたにく, ぎゅうにゅう, とうふ	ごはん, さとう, ごまあぶら, さといも, さらだゆ, すりごま	にんにく, なかなぎ , キムチ, にんじん, だいこん, ごぼう, なまししいたけ, こんにやく, ほうれんそう, もやし	652	25.0	22.4	3.2
25	火	ごはん	ぶたにくのみそかけ じゃがいもの みそしる かみかみ あえ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, サラダチキン	ごはん , さとう, じゃがいも, ごま, ごまあぶら	にんじん, なかなぎ , きりぼしだいこん, きゅうり	652	25.4	22.9	2.4
26	水	★きなこ あげぱん★	ポトフ かいそう サラダ	きなこ, ぎゅうにゅう, ぶたにく, ウィナー, かいそうミックス	ツイストロール, サラダユ, じゃがいも, さとう, オリーブユ	にんじん, たまねぎ, きゃべつ, ブロッコリー, ぶなしめじ, きゅうり, レモン	673	23.0	30.5	3.0
27	木	むぎごはん	チキン カレー アーモンド サラダ	ぎゅうにゅう, とりにく	むぎごはん, じゃがいも, カレールー, サラダユ, ローストアーモンド, オリーブユ, さとう	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, グリーンピース, きゃべつ, きゅうり	654	20.6	20.8	2.2
28	金	むぎごはん	カルピ スープ てっこつ サラダ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, たまご, サラダチーズ	むぎごはん, ごまあぶら, さとう, ごま	キムチ, だいこん, にんじん, なかなぎ , にら, しょうが, にんにく, ほししいたけ, こまつな, きりぼしだいこん	661	22.6	25.0	2.8
							649	24.5	23.4	2.7
							650	24.0	20~30	2

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。
 ※2月の給食費は2月25日(火)に引き落としとなります。
 余裕をもってご入金をお願い致します。



★印は安中市内で栽培された食材で

(基準値)