

日	曜日	こんだてめい		食品のはたらき			1人分 [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					
1	水	◆きなこあげパン	ワンタンスープ いかくんサラダ	きなこ ぎゅうにゅう ふたにく なると いかくんせい	パン サラダゆ さとう ワンタン オリーブゆ	にんじん きゃべつ ねぎ だいこん きゅうり セロリー	610	25.8	24.2	2.8	
2	木	ふたキムチどん  ひなまつり献立	こまつなサラダ ヨーグルト	ふたもも ぎゅうにゅう まぐろ	こめ ごまあぶら さとう オリーブゆ	しょうが にんにく ねぎ にら もやし にんじん はくさい はくさいキムチ こまつな きゅうり きゃべつ レモン	618	25.5	20.3	2.6	
3	金	ちらしずし	すましじる ひなまつりハンバーグ	たまご ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ とうふハンバーグ	こめ さとう	さやいんげん にんじん かんぴょう なばな ほししいたけ	612	23.9	15.3	4.0	
6	月	ツイストロールパン	トマトなべ ◆シーザーサラダ	ぎゅうにゅう ほたてがい とりのつみれ まぐろ	パン じゃがいも クルトン ドレッシング	はくさい にんじん ブロッコリー えりんぎ トマト きゃべつ きゅうり	621	26.1	26.3	2.9	
7	火	ごはん	ポークジンジャー ポイルきゃべつ はるさめとコーンのスープ	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく とうふ	こめ さとう はるさめ かたくりこ	しょうが にんじん にら たけのこ コーン きゃべつ	596	27.5	18.1	2.2	
8	水	◆ジャージャーめん (バックめん)	ごぼうサラダ はらじゅくドック	ふたひきにく ぎゅうにゅう チーズ	ちゅうかめん サラダゆ さとう ごまあぶら しらたき ドレッシング カステラ	ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく ごぼう きゃべつ きゅうり	632	26.7	23.7	3.1	
9	木	はつがげんまい いりごはん	◆ポークカレー シーフードサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく かいそう いか えび	はつがげんまい こめ じゃがいも ガー サラダゆ さとう	にんじん たまねぎ しょうが にんにく きゃべつ きゅうり レモン	630	23.0	23.6	2.3	
10	金	かしわどん	ごまマヨネーズあえ いちご	とりむね なると ぎゅうにゅう かまぼこ	こめ しらたき さとう マヨネーズ ごま	しょうが たまねぎ えだまめ こまつな きゃべつ コーン いちご	598	28.2	18.4	2.2	
13	月	ゆめロール	ようふうおでん アーモンドあえ	ぎゅうにゅう ちくわ はんぺん エビボール ウィナー うすらたまご	パン じゃがいも こんにやく さとう アーモンド	にんじん だいこん はくさい こまつな もやし	604	27.9	24.2	3.2	
14	火	ハヤシライス (むぎごはん)	カルシウムサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく なまクリーム だっしふんにゅう わかめ ちりめんじゃこ	むぎ こめ じゃがいも サラダゆ ドレッシング	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり きりぼしだいこん	661	23.6	21.5	2.5	
15	水	ソフトフランスパン チョコブラック&ホワイト	クリスピーチキン コーンサラダ ABCマカロニスープ	ジョア とりにく ベーコン	パン チョコ サラダゆ さとう マカロニ	きゃべつ きゅうり コーン にんじん たまねぎ はくさい パセリ	612	19.7	24.8	3.0	
☆☆6年生は卒業おめでとうスペシャルメニューです☆☆ お楽しみに♪											
16	木	ごはん	◆さばのみそに からしあえ ◆とんじる	ぎゅうにゅう さば ふたにく とうふ	こめ じゃがいも サラダゆ こんにやく	きゃべつ もやし ちんげんさい にんじん だいこん ごぼう なましいたけ ねぎ	630	26.1	23.4	2.7	
17	金	ごはん	マーボーとうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ふたひきにく やきふた	こめ さとう かたくりこ サラダゆ はるさめ ごま	にんじん ねぎ ピーマン たけのこ しょうが にんにく ほししいたけ きゃべつ きゅうり	622	28.2	20.3	2.6	
20	月	ナン	キーマカレー ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ふたひきにく だいず だっしふんにゅう ヨーグルト クリームチーズ	ナン サラダゆ ガー	しょうが にんにく にんじん たまねぎ セロリー ピーマン トマト みかん パイン もも ようなし	634	29.9	27.6	3.2	
22	水	ロールパン	もりとうみの クリームスパゲッティ コールスローサラダ ◆おたのしみデザート	ぎゅうにゅう えび いか ほたて なまクリーム	パン スパゲッティ オリーブゆ バター パセリソース サラダゆ さとう	パセリ えりんぎ しめじ たまねぎ きゃべつ きゅうり にんじん	647	24.4	24.1	2.2	
毎月19日は「いただきますの日」ゆたかな心と体をはぐくみます							期間平均	641	25.8	23.4	2.8
※ 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。							基準値	650	27.5	18.5	2.0
※ 3月の給食費の引き落としは 3月27日(月)になります。											
ご入金は余裕をもってお願い致します。											

**本字** は安中市内で栽培された食材です。(JA)

そつ ぎょう せい  
**卒業生の皆さんへ**

ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかり摂ること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。



卒業まで あとわずかな6年生に『もう一度食べたい給食メニュー』のアンケートを行いました。楽しみにしててくださいね♪  
◆マークがリクエストメニューです

