






2月予定献立表

安中市立後閑小学校

令和5年度

日	曜日	 こんだてめい 	食品のはたらき			I補 [*] [kcal]	たんぱく質 [g]	脂質 [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	木	むぎごはん	カルピススープ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	こめ むぎ ごまあぶら さとう はるさめ ごま	はくさいキムチ だいこん にんじん ねぎ にら しょうが にんにく ほししいたけ きゃべつ きゅうり	624	20.7	22.2
2	金	ごはん 	いわしうめに けんちんじる ごまあえ ふくまめ	ぎゅうにゅう いわし ちくわ とろろ ふくまめ	こめ さといも こんにやく ごまあぶら ごま さとう	にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほうれんそう もやし	587	24.9	17.8
5	月	ロールパン	ようふうおでん ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ちくわ エビボール ウィンナー うすらたまご	パン じゃがいも かたくりこ さとう しらたき ごまあぶら ドレッシング	にんじん だいこん ごぼう きゃべつ きゅうり	625	28.7	26.5
6	火	ごはん 	なまあげの オイスターいため ひじきのピリッとづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ひじき サラダチキン	こめ サラダゆ さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	しょうが ねぎ はくさい ちんげんさい にんじん たけのこ きゅうり きゃべつ	610	24.0	20.8
7	水	しょうゆラーメン [*] 	だいずとツナのサラダ こめこのワッフルドッグ	ぶたにく なたと ぎゅうにゅう だいず かつおフレーク	ちゅうかめん サラダゆ さとう ごまあぶら こめこドック	にんじん もやし ながねぎ はくさい にら コーン きゃべつ えだまめ きゅうり	628	27.7	24.1
8	木	なめし	にくじゃが やさいのアーモンドあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	こめ じゃがいも しらたき さとう サラダゆ アーモンド	にんじん たまねぎ えだまめ ほうれんそう もやし はくさい	619	24.8	20.3
9	金	ごはん	ぶたにくのごまがらめ いそあえ なめこじる	ぎゅうにゅう ぶたにく のり とろろ	こめ ごま さとう	きゃべつ ちんげんさい もやし なめこ ねぎ	613	27.9	21.9
13	火	はつがげんまい いりごはん	ポークカレー [*] わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	はつがげんまい こめ じゃがいも カレールー サラダゆ ごまあぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ しょうが にんにく くりんびーず きゃべつ きゅうり	655	21.1	21.6
14	水	コッペパン	ハートのハンバーグ ケチャップソース キャベツサラダ コーンクリームスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン なまクリーム	パン おりーぶゆ さとう ベシャメルソース バター	きゃべつ ぶろっこりー たまねぎ パセリ コーン	638	26.1	28.3
15	木	ごはん	うめすきやきに くきわかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ くきわかめ まぐろフレーク	こめ しらたき さとう ごまあぶら	にんじん ねぎ はくさい うめジャム うめびしお きゅうり きゃべつ	592	25.4	20.3
16	金	ピピンバ	チンゲンサイのスープ	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう ベーコン とろろ	こめ さとう ごま ごまあぶら はるさめ	しょうが ほうれんそう もやし にんじん ちんげんさい ほししいたけ にら	598	25.4	24.6
19	月	ゆめロール ごもくにこみうどん	もちいなり こまつなごまあえ	とりにく ぎゅうにゅう	パン うどん もちいなり さとう ごま	にんじん ねぎ にら ほししいたけ えのきたけ こまつな もやし	563	23.4	18.8
20	火	ごはん	ごぼうのしゃきしゃきに ごまマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	こめ しらたき ごま さとう ごまあぶら かたくりこ マヨネーズ	ごぼう にんじん たまねぎ こまつな きゃべつ コーン	645	24.3	24.5
21	水	ココアあげパン [*]	ふゆやさいのポトフ チーズサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー チーズ	パン サラダゆ さとう じゃがいも おりーぶゆ	にんじん たまねぎ はくさい ブロッコリー しめじ きゃべつ こまつな	628	23.7	28.2
22	木	ごはん	きのこストロガノフ アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	こめ サラダゆ バター さとう アーモンド おりーぶゆ	たまねぎ にんじん えりんぎ マッシュルーム にんにく とまと きゃべつ きゅうり	626	20.3	24.0
26	月	くろパン	ポークビーンズ こざかなサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく グレートノーザン だいず ウィンナー こなチーズ ちりめんじゃこ	パン じゃがいも さとう サラダゆ ごまあぶら	にんじん たまねぎ にんにく しょうが えだまめ トマト こまつな きゃべつ コーン	607	27.7	24.8
27	火	ごはん	ぶたキムチいため かみかみあえ あつやきたまご	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまごやき	こめ ごまあぶら さとう ごま	しょうが にんにく ねぎ にら にんじん もやし はくさい はくさいキムチ きゅうり きりほしだいこん	620	25.2	18.9
28	水	コッペパン	カレーやきそば ひじきサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ひじき チーズ ヨーグルト	パン ちゅうかめん サラダゆ さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん びーまん もやし きゃべつ えだまめ きゅうり	597	29.6	23.3
29	木	チキンピラフ	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	ジョア とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム まぐろフレーク	チキンピラフ ベシャメルソース バター おりーぶゆ 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	592	20.2	17.9

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

※ 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月の給食費の引き落としは **2月26日(月)**です。
 ご入金は余裕をもってお願い致します。

^{*} マークは
6年生リクエスト
メニューです。
3月も
おたのしみに♪

太字 は安中市内で
栽培された食材です
じょうしゅう
ねぎは「上州ねぎ」です

期間平均	613	24.8	22.5
基準値	650	27.5	18.5