

日	曜日	こんだてめい	食品のはたらき			I単位 [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	金	ちらしずし ひなまつり献立	すましじる とうふハンバーグ ひなあられ	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 ひなあられ	にんじん たけのこ れんこん かんぴょう さやいんげん なばな ほししいたけ	588	22.0	14.0	3.3
4	月	ミルクパン	スパゲッティ ミートソース アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく こなチーズ	パン スパゲッティ おりーぶゆ アーモンド さとう	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく きゃべつ きゅうり	625	25.9	22.9	2.1
5	火	ぶたどん	ごまマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	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	631	26.7	23.8	2.0
6	水	◆きなこあげパン	ワントンスープ かんこくふうのりサラダ	きなこ ぎゅうにゅう ぶたもちも なると のり	パン サラダゆ さとう ワントン ドレッシング	にんじん はくさい ねぎ きゃべつ きゅうり もやし	602	24.5	23.8	3.0
7	木	◆わかめごはん	◆クリスピーチキン シーザーサラダ コンソメスープ	わかめ ジョア クリスピーチキン ベーコン	こめ サラダゆ クルトン ドレッシング じゃがいも	きゃべつ きゅうり にんじん たまねぎ パセリ コーン	621	20.3	18.9	3.1
8	金	ごはん	◆チキンカレー カルシウムサラダ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ちりめんじゃこ	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	しょうが にんにく たまねぎ にんじん とまと きゃべつ きゅうり きりぼしだいこん	606	21.5	19.3	2.7
11	月	パーカーハウス	ロングウインナー ソースがけ コールスローサラダ チキンとやさいの クリームシチュー	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく ベーコン	パン サラダゆ さとう ベジメソソース バター	きゃべつ きゅうり にんじん たまねぎ はくさい コーン ぐりんぴーす	602	24.3	30.1	2.6
12	火	ごはん	さばのやくみソースかけ はくさいのあさづけ いなかじる	ぎゅうにゅう さば なまあげ	こめ サラダゆ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも こんにゃく	ねぎ しょうが はくさい きゅうり にんじん だいこん ごぼう たまねぎ	625	24.5	24.7	2.5
13	水	◆ジャージャーめん (パックめん)	ごぼうサラダ キャンディチーズ	ぶたにく 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	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	608	26.9	23.9	3.1
14	木	ごはん	◆ハヤシライス コーンサラダ	ジョア ぶたにく だっしふんにゅう なまクリーム	こめ じゃがいも ハヤシフレーク サラダゆ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり コーン	593	18.4	13.6	2.2
15	金	おせきはん	ひじきあつやきたまご はるやさいのごまあえ のっぺいじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう ひじき たまご ちくわ とうふ ヨーグルト	もちごめ こめ あずき ごま さとう さといも かたくりこ	あぶらな きゃべつ にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ	650	23.8	22.0	3.3
18	月	◆パンズパン	◆カレーうどん えだまめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ひじき	パン うどん じゃがいも カレールー サラダゆ さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん ねぎ もやし えだまめ	629	24.1	22.7	2.9
19	火	ごはん	ハンバーグの おろしソースかけ ポイルキャベツ イタリアンスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン たまご こなチーズ	こめ さとう パンこ	だいこん たまねぎ にんにく きゃべつ にんじん パセリ コーン	613	26.1	24.0	2.5
21	木	キムタクごはん	ぎょうざフライ ちゅうかふうなめこスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう ぎょうざフライ なると	こめ さとう ごまあぶら サラダゆ	にんにく ねぎ はくさいキムチ なめこ にんじん にら たまねぎ	589	19.6	19.8	3.2
25	月	コッペパン	やきそば こまつなサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり かつおフレーク	パン やきそばめん サラダゆ おりーぶゆ さとう	きゃべつ たまねぎ にんじん ピーマン ほししいたけ もやし こまつな きゅうり レモンかじゅう	555	24.7	20.7	2.5
						期間平均	609	23.6	21.6	2.7
						基準値	650	27.5	18.5	2.0

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。

※ 3月の給食費の引き落としは 3月25日(月)になります。

ご入金に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)

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



そつ ぎょう せい みな
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。

★ 在校生のみなさんも、一年間 給食をたくさん食べてくれてありがとうございました◎

ゆっくりよくかんで食べていますか?

正しい姿勢で、しっかりよくかんで 食べましょう