

日	曜日	こんだてめい	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					
1	月	ミルクパン トマトクリーム スパゲッティ はなやさいサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	パン スパゲッティ おりーぶゆ ベシャメルソース	にんじん たまねぎ コーン カ リフラワー フロッコリー きゅ うり	620	28.3	17.6	1.9	
ひなまつりこんだて										
2	火	ちらしずし すましじる おはなのハンバーグ なのはなのおひたし ひなあられ	ぎゅうにゅう いりたまご えび あぶらあげ とうふ かまぼこ ハンバーグ	すめし さとう ごま ひなあられ	さやいんげん にんじん ほししいたけ かんぴょう ほうれんそう はくさい もやし あぶらな	692	30.7	22.3	4.3	
6年生リクエスト献立♪										
3	水	きなこあげパン ワントンスープ いかくんサラダ	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく なると いかくんせい	パン サラダゆ さとう ワントン おりーぶゆ	にんじん きゃべつ ねぎ だいこん きゅうり セロリー	622	25.5	22.9	2.9	
4	木	ぶたどん くきわかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると くきわかめ ツナ みそ	こめ さとう ごまあぶら	しょうが たまねぎ しらたき グリーンピース きゅうり きゃべつ	618	25.8	19.9	2.7	
5	金	ごはん マーボー豆腐 はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	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	634	26.1	19.5	2.3	
6年生リクエスト献立♪										
8	月	ツイストロールパン ポトフ きゅうりのラーゆづけ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	パン じゃがいも ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ きゃべつ さやいんげん しめじ きゅうり もやし みかん	617	21.3	23.2	2.8	
9	火	はつがげんまいりご はん チキンカレー チーズサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	こめ はつがげんまい じゃがいも サラダゆ さとう ごまあぶら ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース こまつな きゃべつ	614	22.1	18.2	2.3	
6年生リクエスト献立♪										
10	水	ジャージャーめん アーモンドサラダ マーラーカオ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	P・ちゅうかめん サラダ ゆ さとう ごまあぶら アーモンド おりーぶゆ マーラーカオ	ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく きゃべつ きゅうり にんじん	697	26.6	26.2	2.7	
11	木	わかめごはん こがねに てっこつサラダ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく なまあげ チーズ	こめ じゃがいも ごま くろざとう さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ こんにゃく こまつな きりほしだいこん	657	24.4	19.0	2.9	
12	金	ごはん はるさめスープ ポークジンジャー ポイルキャベツ	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらのたまご	こめ さとう はるさめ ごま	しょうが にんじん なら ほししいたけ ちんげんさい きゃべつ もやし	607	25.3	19.2	2.4	
15	月	せわりパン やきそば もものヨーグルトかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	パン やきそばめん サラダゆ さとう	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 もも	597	21.9	16.7	2.6	
16	火	ごはん だいこんと とりにくのうまに あさづけ あつやきたまご	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ こんぶ あつやきたまご	こめ さといも さとう ごま	こんにゃく にんじん だいこん きゃべつ きゅうり	604	26.1	16.5	2.4	
17	水	ソフトフランスパン (チョコブラック&ホ ワイト) ABCマカロニス チキンナゲッ コールスローサ ラダ オレンジ	ショア ベー コン とりにく	チョコブラック&ホ ワイト パン じゃがいも さ とう マカロニ さらだゆ	にんじん たまねぎ きゃべつ パセリ きゅうり オ レンジ	678	23.4	29.8	3.1	
★ 6年生はバイキングメニューになります ★										
18	木	カレーピラフ とりにくとマッシュ ルーム のドリア こまつなサ ラダ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ツナ	カレーピラフ バター ベシャメルソース 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	
6年生リクエスト献立♪										
19	金	むぎごはん カルピス かんこくふうのり うめぼし	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ やきのり	こめ むぎ ごまあぶら さとう ドレッシング	キムチ だいこん にんじん ねぎ なら しょうが にんにく きゅうり きゃべつ もやし うめ	625	20.9	22.9	2.3	
22	月	くろパン ポークビ ーンズ フレンチサ ラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー だい ず グレートノー ザン こなチ ーズ	パン じゃがいも さ とう サラダゆ おりーぶ ゆ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが えだまめ ホールトマ ト きゅうり きゃべつ あか ピーマン	641	27.3	22.3	2.0	
6年生リクエスト献立♪										
23	火	ごはん わかめス ープ とりから あげの あきまの うめソ ースか け シーザ ーサ ラダ おい わい デザ ート	ぎゅうにゅう わかめ とりにく	こめ ごま ごまあぶら かたくりこ サラダゆ クルトン	にんじん もやし えのき たけ ほししいたけ ねぎ しょう が うめジャム きゃべつ きゅうり	766	22.7	24.5	2.3	
24	水	そつぎょうしき								
25	木	ごはん さばのみ そに コー ンの いそ に ごま あえ	ぎゅうにゅう とりにく さばのみそに あぶらあげ みそ	こめ さらだゆ ごま さとう	にんじん こんにゃく コー ン こまつな もやし	646	26.7	22.1	2.3	
卒業まで残りわずかな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。 今年度は家庭科の授業とコラボして リクエスト献立をたててもらいました。 みなさん、よく考えられていたので、 ほぼそのまま採用させてもらいました★ 6年生のみなさん、ありがとうございました。						期間平均	648	24.9	22.2	2.6
★ 本字 は安中市内 で栽培された食材で						基準値	650	27.5	18.5	2.0



※ 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月の給食費は 3月25日(木)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。