



2月 よていこんだてひょう



令和2年度 安中市立碓東小学校

給食回数18回

日	曜日	こんだてめい		きいろ		あか		みどり		I補給 - [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩相当量 [g]	
				ねつやちからになる		ちやくにくになる		からだのちようしをととのえる						
				たんずいかさつ	しじつ	たんぱくしつ	むぎしつ	いろのこいやさい	そのほかのやさい・くだもの					
1	月	パーカーハウス	ぎゅうにゅう	ハンバーグのデミソースかけ はくさいのクリームシチュー スイートブリッヅ	パン さとう じゃがいも	バター	ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ マッシュルーム コーン はくさい スイートスプリング	689	26.6	27.6	2.9
2	火	★せつぶんこんだて★ せつぶんごはん	ぎゅうにゅう	いわしのでんぶら きりほしだいこんのふくめに けんちんじる ふくまめ	ごめ さとう さいとも	あぶら ごまあぶら	とりにく たいす とうふ いわし ちくわ さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ごまつな	かんぼう しいたけ たけのこ しらたき きりほしだいこん ねぎ ごぼう こんにやく だいこん はくさい	597	26.5	18.6	2.8
3	水	バックラーメン	ショア	とんこつラーメンのしる あじつきたまご いかとやさいのキムチあえ	ラーメン さとう		ぶたにく たまご いか	ショア	にんじん	にんにく もやし はくさい きくらげ きゅうり	589	30.7	8.7	4.8
4	木	ごはん	ぎゅうにゅう	さわらのしおこうじたつた ひじきのごもくに とおあしじる	ごめ さとう	あぶら ごまあぶら	さわら さつまあげ だいす みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん かぼちゃ あぶらあげ	こんにやく コーン しいたけ しめじ ねぎ	614	30.9	19.5	2.5
5	金	ごはん	ぎゅうにゅう	チキンチキンごぼう いそあえ にらたまじる	ごめ かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう のり	ごまつな にんじん にら	ごぼう えだまめ もやし キャベツ たまねぎ しいたけ	612	31.1	16.0	2.5
8	月	ロールパン	ぎゅうにゅう	ポークビーンズ てっこつサラダ みかん	パン じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく ソーセージ だいす	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト ごまつな	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ きりほしだいこん みかん	643	24.8	26.6	2.4
9	火	ふかがわめし	ぎゅうにゅう	とりささみのさっぱりサラダ とんじる	ごめ さとう さいとも	あぶら ごま	あさり とうふ かぼちゃ みそ とりにく かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう きゅうり うめ だいこん ねぎ こんにやく	554	26.6	15.4	3.4
10	水	6の1しめず みうさんのこんだて ココアあげパン	ぎゅうにゅう	スクランブルエッグ・キチャッ チーズサラダ ポトフ	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	たまご ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ	686	23.3	31.5	3.8
12	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ポークカレー いかくンサラダ チョコプリン	ごめ むぎ じゃがいも さとう ポルト	あぶら	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご だいこん きゅうり セロリー	682	22.3	22.9	2.6
15	月	こめっこぱん	ぎゅうにゅう	キンヒカリのフライ てづくりタルタルソース ゆでブロッコリー ABCスープ	パン マカロニ じゃがいも	あぶら	ぐんまさんの キンヒカリ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	パセリ ブロッコリー にんじん	ピクルス たまねぎ キャベツ	672	27.1	39.2	3.4
16	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたキムチどん きょうざ きりほしだいこんと対のごまワザ	ごめ さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま ドレッシング	ぶたにく みそ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが にんにく もやし はくさい ねぎ きりほしだいこん きゅうり	682	27.6	23.7	2.2
17	水	6の1あかみ ゆいさんのこんだて ミニクワッサン	ぎゅうにゅう	トマトスパゲティ ウインナー イタリアンサラダ	パン スパゲティ	オリーブ あぶら ドレッシング	ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	676	25.6	33.0	3.4
18	木	図書コラボ「鬼滅の刃」 煉獄さんの さつまいもごはん	ぎゅうにゅう	富岡さんのきんだいこん 胡蝶姉妹の山菜サラダ 炭治郎のり	ごめ さつまいも さとう	ごまあぶら ごま	にほし さけ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	ごまつな にんじん	さんさい キャベツ コーン こんにやく だいこん しょうが えだまめ	622	26.4	20.2	2.4
19	金	ごはん	ぎゅうにゅう	マーボーとうふ はるさめサラダ	ごめ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく ねぎ たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり	644	26.3	20.1	2.1
22	月	せわりコッパン	ぎゅうにゅう	やきそば ごぼうサラダ ヨーグルト	パン めん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ ごぼう だいこん きゅうり	692	25.4	23.2	3.3
24	水	6の2つかもと たつやさんのこんだて パンズパン	ぎゅうにゅう	オムレツのトマトソースかけ シーザーサラダ わかめスープ	パン クルトン	ドレッシング ごまあぶら ごま	たまご ツナ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	トマト にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり ねぎ	664	22.0	27.1	2.7
25	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶりのあげだれ だいこんとりにくのにも いなかじる	ごめ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	ぶり とりにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ しょうが ごぼう だいこん こんにやく しいたけ	641	27.7	22.5	1.9
26	金	ごはん	ぎゅうにゅう	カルピススープ さんしょくナムル いよかん	ごめ さとう	ごまあぶら ごま	ぶたにく あぶらあげ たまご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそう	しょうが にんにく だいこん はくさい ねぎ もやし いよかん	639	23.1	23.3	2.4

★ 献立は都合により変更になることがあります。★ 安中市産の米：2、9、16、22日

★ ななめ太字の食材は安中市産です。★ 今月も6年生が立てたバランスの良い献立ができます。お楽しみに

★ 15日のキンヒカリは「群馬県食肉提供推進事業」を活用しての提供です。給食室でつくるタルタルソースをのせていただきます

★ 25日のフリは「長崎県水産物学校給食活用推進事業」を活用しての提供です。とってもおいしいプリを味わいましょう。

月平均	644	26.3	23.3	2.9
基準値	650	27.5	18.5	2.0

2月分の給食費の引き落とは25日(木)です。