



今月は、**中学校3年生のリクエスト**をとりいれました！

日	曜日	(食器)	しゅしょく 主食	のみもの	副食 (ふくしょく)	体をつくるもと (赤)		体の調子を整える (緑)		熱や力のもと (黄)		エネルギー (kcal)	
					しゅさい ぶくさい する 主菜・副菜・汁もの	1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質		たんぱく質 (g)
						魚・肉・卵 大豆	牛乳・乳製品 小魚 海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ くだもの	米・パン・めん いも・砂糖	油脂		
1	金		節分こんだて サンドパン	牛乳	しろみざかなフライ パックソース ミネストローネ カリカリふくまめ	ほき ベーコン だいず	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ だいこん キャベツ	パン さつまいも でんぶん さとう	あぶら リ-ブ オイル ごま	651 26.3 2.7	
4	月	★	こぎつねごはん ごはん と こぎつねごはんのく をまぜてね♪	牛乳	こまつなのごまあえ さけのかすじる みかん	とりにく さけ あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが ごぼう もやし たまねぎ しめじ こんにゃく みかん	ごはん じゃがいも さとう	ごま あぶら	608 25.3 2.0	
5	火	★	ごはん (あんなかまい)	牛乳	しゅうまい (2) とりにくとじゃがいものにも ひじきサラダ	しゅうまい とりにく	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが えだまめ しらたき	ごはん じゃがいも さとう	ごま あぶら マヨネーズ	591 22.5 1.9	
6	水	◎	南中3Aリクエスト ジャージャーめん	牛乳	うずら卵 (2) はるさめサラダ	ぶたにく うずらたまご	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが きゅうり しいたけ	めん はるさめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ドレッシング	659 27.6 2.4	
7	木	★	ごはん	牛乳	いわしのかばやき はくさいのおこんぶあえ とんじる	いわし ぶたにく	牛乳 こんぶ	にんじん	しょうが たまねぎ はくさい ごぼう	ごはん じゃがいも さとう	ごま あぶら	598 25.6 2.2	
8	金		北中3年リクエスト メロンパン	牛乳	チキンナゲット (2) いかくんサラダ ポトフ	チキンナ がッ いか ウインナー	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり だいこん	パン もち じゃがいも さとう	あぶら	570 21.4 2.4	
12	火	★	ごはん (安中米)	牛乳	フーヨーハイ (かにたま) マーボー豆腐 だいこんサラダ	たまご ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが だいこん きゅうり	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ドレッシング	623 26.6 2.1	
13	水		南中3Bリクエスト せわり こめっこばん	牛乳	ロングウインナーチリソースかけ ポテトサラダ ABCスープ	ウインナー ぶたにく	牛乳	にんじん	にんにく はくさい たまねぎ きゅうり だいこん コーン	パン じゃがいも マカロニ さとう	リ-ブ オイル マヨネーズ	660 25.7 3.2	
14	木	◎	むぎごはん	牛乳	カツカレー *メンチカツをトッピング じょうしゅうしらたきサラダ	メンチカツ ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが きゅうり しらたき	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	690 22.3 3.2	
15	金	※	コッペパン	牛乳	ミートソーススパゲッティ アーモンドサラダ りんご	ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ こんにゃく りんご	パン スパゲッティ さとう	アーモンド リ-ブ オイル	606 24.6 2.7	
18	月	★	ごはん	牛乳	たらのみそバター焼き にくじゃが こまつなのアーモンドあえ	たら ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが えだまめ もやし キャベツ しらたき	ごはん じゃがいも さとう	あぶら アーモンド	588 26.1 1.5	
19	火	★	キムタクごはん (あんなかまい) ごはん に キムタクごはんのく をまぜてね♪	牛乳	ごぼうサラダ はるさめスープ みかん	ぶたにく	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ごぼう はくさい キムチ だいこん えだまめ えのきだけ みかん	ごはん はるさめ さとう	ごま マヨネーズ ごまあぶら	602 22.7 3.5	
20	水	○	東中3年リクエスト ココアあげパン	牛乳	シーザーサラダ *クルトン ワンタンスープ ヨーグルト (がくはい)	ぶたにく ツナ	牛乳 チーズ	にんじん パプリカ	キャベツ たまねぎ きゅうり しめじ	パン ワンタン クルトン さとう	あぶら ドレッシング	579 21.5 2.2	
21	木	★	わかめごはん	牛乳	てりやきチキン のりしおポテト わかめのみそしる	とりにく	牛乳 あおのり わかめ	にんじん	しょうが だいこん たまねぎ えのきだけ	ごはん じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	558 21.2 2.7	
22	金		食パン	のむ ヨーグルト (ぶどう)	ハンバーグトマトソースかけ だいこんのクリームシチュー コーンサラダ	ハンバーグ とりにく	のむヨーグルト 牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん えだまめ コーン	パン じゃがいも	リ-ブ オイル ドレッシング	594 25.2 3.0	
※ 給食費の口座振替日です。「1ヶ月 3,900円」口座の残高確認をお願いします。													
25	月	★	ごはん	牛乳	タッカンジョン (かんこくのからあげ) 3しょくナムル トックのスープ	とりにく	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ だいこん えのきだけ	ごはん トック でんぶん	あぶら ドレッシング	632 24.6 1.7	
26	火	★	ごはん (安中米)	牛乳	さばのしおやき ひじきのいために だいずのみそしる (ごじる)	さば とうにゅう とうふ あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう えだまめ たまねぎ しめじ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	594 26.8 2.3	
27	水	◎	せわり こめっこばん	牛乳	ソースやきそば フルーツポンチ	ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ もも パイン	パン めん	あぶら	568 20.5 2.4	
28	木	★	もうすぐ、ひなまつり♪ すめし のり (2)	牛乳	てまきずしのく *たまごやき *きゅうり(2) * ツナマヨサラダ あおなのすましじる	たまご かまぼこ とりにく ツナ	牛乳 のり	にんじん かきな	たまねぎ だいこん コーン えのきだけ	ごはん さとう	マヨネーズ	577 23.5 2.9	

○献立内容は、材料等の都合により変更になる場合があります。  
○基準は、エネルギー：650kcal、たんぱく質：21~32g、塩分2g未満です。



(平均値) エネルギー 608Kcal  
たんぱく質 24.2g  
塩分 2.5g

【食器の組み合わせ】

- ★=おわん+おわん+しきり皿
- =おわん+おわん
- ◎=カレー皿+おわん
- 無印=おわん+しきり皿
- ※=カレー皿+しきり皿



今月は中学校3年生のリクエストを取りいれました。

みなさんが大人になって、「こんな給食、食べたよね。」と仲間と語り合う日がくるでしょう。机をくっつけて、みんなとしゃべって食べた給食の時間。それが、楽しいおいしい思い出であってほしい。(栄養士)

