

実施日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分量 (g)
1 木	ジャージャー麺 牛乳 わかめとツナのサラダ いちご	ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう わかめ まぐろ	ちゅうかめん こめぬかあぶら さとう ごまあぶら でんぷん しろごま	もやし きゅうり しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんじん ねぎ だいこん こまつな コーン いちご	590	17.2	32.8	2.4
2 金	ごこくはん ぎゅうにゅう うめに 五穀ご飯 牛乳 いわしの梅煮 だいず あおあ じり 大豆の青のり揚げ すまし汁	ぎゅうにゅう いわし だいず あおのり とりにく かまぼこ	こめ もちごめ あかまい くらまい きび さとう でんぷん あぶら	ねりうめ しょうが ねぎ ほししいたけ にんじん はくさい だいこん こまつな	602	21.1	27.1	2.8
5 月	はん ぎゅうにゅう こまつない たまごや ご飯 牛乳 小松菜入り卵焼き いも あまからあ ぐ みそしる ごぼうとさつま芋の甘辛揚げ 具だくさん味噌汁	ぎゅうにゅう とりひきにく たまご ぶたにく とうふ みそ	こめ こめぬかあぶら さとう でんぷん さつまいも あぶら	たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな ごぼう だいこん しめじ ねぎ	630	15.6	30.4	2.2
6 火	シシジューシー ぎゅうにゅう にんじん 牛乳 人参シリシリ おきなわけん きょうどりょうり アーサ汁 冷凍パイナップル 沖縄県の郷土料理	ぶたにく きざみこんぶ ぎゅうにゅう まぐろ とりにく あぶらあげ とうふ あおさ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう	にんじん たら だいこん えのきたけ ねぎ しょうが れいとうパイナップル	591	16.6	34.3	2.4
7 水	チキンピザトースト ぎゅうにゅう 牛乳 わかさ 若草ポテト コーンポターージュ	とりにく チーズ ぎゅうにゅう とうにゅう	しよくパン こめぬかあぶら あぶら じゃがいも こめこ	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマトピューレ パセリ コーン ほうれんそう	588	15.9	40.7	2.6
8 木	はん ぎゅうにゅう ゆかりご飯 牛乳 おでん あ ひじきのさっぱり和え オレンジ	ぎゅうにゅう こんぶ がんもどき つみれ さつまあげ ちくわ ひじき	こめ じゃがいも こんにやく こめぬかあぶら さとう	だいこん にんじん もやし えだまめ コーン こまつな オレンジ	602	15.9	26.5	2.6
9 金	はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳 チーズダッカルビ トックスープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	こめ こめぬかあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら トック	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく しょうが だいこん もやし ねぎ こまつな	606	15.6	29.7	2.4
13 火	どん ぎゅうにゅう ソースカツ丼 牛乳 ぐんまけん きょうどりょうり 群馬県の郷土料理 しおこんぶあ じり キャベツの塩昆布和え こしね汁	とりにく ぎゅうにゅう しおこんぶ あぶらあげ みそ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう こめぬかあぶら こんにやく	キャベツ きゅうり にんじん しょうが だいこん ほししいたけ こまつな ねぎ	638	16.4	32.9	2.5
14 水	さけ そう ぎゅうにゅう 鮭とほうれん草のクリームパスタ 牛乳 ブロッコリーサラダ ココアケーキ	とりにく さけ ぎゅうにゅう なまクリーム パルメザンチーズ	スパゲティ オリーブゆ こめぬかあぶら こむぎこ さとう マーガリン チョコレート	にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう パセリ キャベツ ブロッコリー コーン	647	16.1	33.9	1.8
15 木	はん ぎゅうにゅう さかないろど や ご飯 牛乳 魚の彩り焼き だいこん す もの とんじる 大根とわかめの酢の物 豚汁	ぎゅうにゅう あじ わかめ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ マヨネーズ (卵なし) さとう こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも	たまねぎ ピーマン あかピーマン パセリ だいこん こまつな にんじん ごぼう ねぎ	600	17.9	32.9	2.1
16 金	はん ぎゅうにゅう わふう ご飯 牛乳 和風キャベツバーグ はくさい 白菜のスープ みかん	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ とりにく	こめ パンこ マヨネーズ (卵なし) さとう でんぷん こめぬかあぶら	キャベツ たまねぎ にんにく にんじん はくさい こまつな みかん	599	15.3	31.0	2.0
19 月	はん ぎゅうにゅう からや ご飯 牛乳 ししゃものピリ辛焼き つ とり じり はりはり漬け 鶏つみれ汁	ぎゅうにゅう ししゃも きざみこんぶ とりひきにく あぶらあげ みそ	こめ さとう でんぷん	しょうが にんにく きりぼしだいこん にんじん ねぎ だいこん たまねぎ こまつな	581	19.0	30.8	2.6
20 火	ぎゅうにゅう はるさめ ルーローハン 牛乳 春雨スープ スイートポテト	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく クリーム	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう はるさめ ごまあぶら さつまいも バター	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン はくさい こまつな	633	14.0	28.2	1.8
21 水	はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳 じゃこぶりかけ ちくぜんに やさい ずあ 筑前煮 野菜のごま酢和え	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり とりにく さつまあげ	こめ さとう しろごま こめぬかあぶら こんにやく さともい しろすりごま	ごぼう にんじん たけのこ ほししいたけ さやいんげん もやし キャベツ きゅうり	567	17.5	24.4	1.8
22 木	ぎゅうにゅう こや チキンパエリア 牛乳 たらハープパン粉焼き おむぎ 押し麦のスープ いちご	とりにく ぎゅうにゅう たら ベーコン	こめ おおむぎ オリーブゆ パンこ こめぬかあぶら	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム トマトピューレ ピーマン あかピーマン パセリ セロリー いちご	589	18.3	30.1	2.5
26 月	はん ぎゅうにゅう さば ぶんかほ や ご飯 牛乳 鯖の文化干し焼き ちくさあ じり 千草和え みそけんちん汁	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ みそ	こめ ごまあぶら さとう こめぬかあぶら こんにやく さともい	キャベツ にんじん もやし こまつな えのきたけ ごぼう だいこん ねぎ	614	16.7	39.4	2.4
27 火	だいずい ぎゅうにゅう 大豆入りドライカレー 牛乳 たてわり班給食 やさい 野菜とコーンのソテー ぶどうゼリー	とりひきにく だいず ぎゅうにゅう かんてん	こめ おおむぎ こめぬかあぶら こめこ さとう	にんにく しょうが セロリー たまねぎ コーン にんじん ピーマン トマトピューレ ほうれんそう キャベツ ぶどうジュース ぶどうかん	617	14.7	25.4	1.8
28 水	ぎゅうにゅう セルフフィッシュバーガー 牛乳 ジャーマンポテト ミネストローネ	ホキ ぎゅうにゅう ベーコン とりにく いんげんまめ	ショートニングパン あぶら こむぎこ パンこ オリーブゆ じゃがいも こめぬかあぶら さとう	キャベツ にんにく たまねぎ パセリ セロリー トマトかん にんじん	580	19.1	35.5	2.2
29 木	ごもく ぎゅうにゅう 五目チャーハン 牛乳 てつく ぎょうざ かんたん 手作りジャンボ餃子 広東スープ	たまご とりにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ	こめ おおむぎ ごまあぶら こめぬかあぶら さとう でんぷん ぎょうざのかわ	ほししいたけ にんじん たけのこ ねぎ グリーンピース キャベツ たまねぎ しょうが はくさい こまつな	610	17.2	31.3	2.4

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数19回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	604	16.8	31.4	2.3	338	93	2.2	206	0.26	0.45	15	5.5



早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

＜おうちの方へ＞  
給食費の引き落とし日は2月26日(月)です。

＜今月の給食目標＞  
きょうしよく まも  
給食のルールを守ろう