



2月 こんだてひょう		しよくひんめい						栄養価の欄 エネルギー(kcal) 左 蛋白質 g 右 上段小学校 下段中学校		家で食べて 欲しい食品		
		ほね・歯・血・筋肉など からだをつくる		からだのちょうしをよくする		たいおんやちから のもとになる						
		あか		みどり		きいろ						
		1群	2群	3群	4群	5群	6群					
日	曜	こんだて名		たんぱく質	むきしつ	カロテン	ビタミンC	たんすいかぶつ	しぼう	エネルギー(kcal)	蛋白質(g)	食品
1	水	わかめごはん	牛乳	さばのさいきょうづけ ごもくまめ とんじる ゼリー	さば ぶたにく だいず とうふ さつまあげ	牛乳 わかめ	にんじん	れんこん だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう こんにゃく さといも	油	665 24.1 830 36.1	淡色野菜
2	木	こめつこぼん	牛乳	とりにくのてりやき ごまあえ すいとん	とりにく ぶたにく	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ もやし ねぎ だいこん はくさい	こめつこぼん さとう こむぎこ でんぷん さといも	ごま 油	679 29.2 849 36.1	海草類
3	金	ごはん	牛乳	いわしのフライ パックしょうゆ にしよくあえ けんちんじる せつぶんまめ	いわし だいず とうふ ちくわ	牛乳 こんぶ	ほうれんそう にんじん	だいこん ねぎ ごぼう しいたけ	ごはん こんにゃく さといも	大豆油 ごま 油	590 25.3 733 30.1	くだもの
6	月	ごはん	牛乳	ソースカツ うまに みそしる いよかん	ぶたにく がんもどき とうふ	牛乳	にんじん さやいんげん	だいこん ねぎ ごぼう いよかん	ごはん さとう こんにゃく さといも	大豆油 油	699 23.1 893 28.7	さかな
7	火	ミルクパン	牛乳	キッシュ イタリアンサラダ コンソメスープ ミルク	ウインナー たまご あさり	牛乳 チーズ	ほうれんそう 赤・黄色ピーマン ブロッコリー にんじん こまつな	カリフラワー コーン キャベツ はくさい たまねぎ だいこん セロリー	ミルクパン さとう じゃがいも	油	663 26.1 801 30.9	種実類
8	水	ごはん	牛乳	ぶりのてりやき ごぼうサラダ なめこじる	ぶり	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	キャベツ コーン ごぼう ねぎ なめこ だいこん はくさい	ごはん さといも	マヨネーズ	643 26.3 800 31.4	海草類
9	木	ごはん	牛乳	あつあげのマーボー コロコロキムチ ちゅうかスープ だいがかいも (小2 中3)	あつあげ とりにく かまぼこ	牛乳	にら にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ ねぎ だいこん きゅうり はくさい	ごはん さとう でんぷん さつまいも	油 ごま油	612 21.1 763 24.9	色の濃い野菜
10	金	こぎつねごはん (ごはん)	牛乳	やきししゃも (低1・2 1尾/他2尾) れんこんサラダ ぐだくさんみそしる	とりにく とうふ あぶらあげ やきふ こうやどうふ	牛乳 ししゃも	にんじん ほうれんそう	しょうが キャベツ グリーンピース だいこん コーン れんこん たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	油 マヨネーズ	647 33.2 819 40.6	たまご
13	月	ごはん	牛乳	ハムカツ パックソース ピーンズサラダ カレースープ	ハム ぶたにく	牛乳	あかピーマン ブロッコリー にんじん こまつな	えだめ コーン にんにく キャベツ たまねぎ はくさい エリンギ	ごはん パンこ きんときまめ	大豆油 ごま 油	716 23.4 875 27.9	小魚類
14	火	ココアパン	牛乳	あつあげのカレーマヨやき コーンサラダ はくさいとにくだんごのスープ	あつあげ とりにく	牛乳 チーズ	あかピーマン ちんげんさい にんじん	たまねぎ マッシュルーム コーン カリフラワー ねぎ だいこん はくさい きくらげ	ココアパン	マヨネーズ	646 24.5 801 29.4	いも類
15	水	ごはん	牛乳	とりつくね ごもくきんぴら しらあえ いなかじる	とりにく とうふ ぶたにく さつまあげ あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう	ごぼう たまねぎ はくさい だいこん	ごはん さとう こんにゃく じゃがいも	油	711 28.6 909 35.9	色の濃い野菜
16	木	ビビンバ (げんまいごはん)	牛乳	ぶたにくのあまからに きんしたまご、ナムル はるさめスープ ミニゼリー	ぶたにく たまご なると あさり	牛乳	ほうれんそう にんじん にら こまつな	しょうが にんにく たけのこ エリンギ もやし はくさい しいたけ だいこん たまねぎ ねぎ	ごはん さとう はるさめ	油 ごま	665 27.0 796 31.5	大豆製品
17	金	ハヤシライス (ごはん)	牛乳	ミニオムレツ だいこんサラダ りんご	たまご ぶたにく だいず	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	だいこん コーン しょうが にんにく たまねぎ りんご	ごはん じゃがいも	油	735 20.8 874 23.5	さかな
20	月	ごはん	牛乳	ほっけいちやばし にみそ かしわのひきずり かりかりづけ	ほっけ ぶたにく とりにく かまぼこ はんぺん とうふ	牛乳	にんじん しゅんぎく	だいこん ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり うめ ごぼう しいたけ えのきたけ はくさい	ごはん さといも こんにゃく さとう	油	648 30.1 802 36.1	にく類
21	火	ごはん	牛乳	しろみぎかなのピザふうやき コールスローサラダ ジュリエヌスープ クリームチーズ	ホキ ハム	牛乳 チーズ	パセリ にんじん ブロッコリー あかピーマン こまつな	キャベツ コーン たまねぎ はくさい	ごはん パンこ じゃがいも	油	622 24.0 743 28.2	いも類
22	水	あげパン	牛乳	ハーブソルトチキン グリーンサラダ ミネストローネ れいとうパイン (中のみ)	きなこ とりにく ベーコン	牛乳	ほうれんそう ブロッコリー にんじん トマト	キャベツ コーン たまねぎ にんにく パイナップル	コッペパン さとう スパゲッティ いんげんまめ	大豆油	662 27.5 730 28.7	淡色野菜
23	木	みそラーメン	牛乳	うずらたまごのあまからに(小2 中3) ちゅうかサラダ ちゅうかむしパン	うずらのたまご ちゅうかくらげ ぶたにく	牛乳	にんじん にら	キャベツ もやし レーズン はくさい たまねぎ コーン ねぎ しなちく	ラーメン さとう こむぎこ はるさめ	ごま油 ごま 油	773 28.8 886 33.2	小魚類
24	金	チキンカレー (むぎごはん)	ジュリア	ふくじんづけ おさかなかまぼこ かみそうサラダ	かまぼこ とりにく だいず	ヨーグルト わかめ じゃこ	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	キャベツ しょうが にんにく たまねぎ プレーン だいこん	ごはん むぎ じゃがいも	油	766 25.7 943 30.0	種実類
27	月	ごはん	牛乳	とりのからあげ (小 中) いそあえ かすじる	とりにく さけ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	にんにく しょうが キャベツ もやし ねぎ だいこん はくさい	ごはん でんぷん さといも	大豆油	642 31.5 799 41.0	くだもの
28	火	くろパン	牛乳	ツナとほうれんそうのグラタン はなやさいサラダ ポトフ	ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん ブロッコリー あかピーマン	コーン たまねぎ しめじ カリフラワー だいこん キャベツ セロリー	黒パン じゃがいも こむぎこ	油	651 25.9 773 30.1	小魚類

～和食の良さを知ろう～

1月の平均栄養価 エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/脂質(g)/塩分(g) 小学校 672kcal/26.3g/20.6g/3.4g 中学校 821kcal/31.4g/23.4g/4.1g



「ごはん」を主食とした「一汁三菜」の日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスといわれ、だしの「うま味」を生かし動物性油脂の使用を控えた、日本人長寿、肥満防止に役立っています。

今月の地場産の食材は こんにゃく・みそ・りんご です。この他にも群馬県産の野菜やお肉をたくさん使っています。毎日のように使っているおコメと牛乳も群馬県産です。



毎月の給食費は月末に振り替えられます
 今月は2月分の給食費が2月28日(火)の引き落としとなります。
 口座残高のご確認をお願いいたします。