

立春を迎え、暦の上では春ですが、まだ寒さの厳しい日が続きます。またインフルエンザやかぜの流行も心配です。
規則正しい生活を心がけ、寒さに負けない体をつくりましょう。

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
3	月	ごはん	牛乳	【節分献立】 いわしの蒲焼き 切り干し大根のさっぱりあえ 節分豚汁	牛乳 いわし 豚肉 大豆 打ち豆 豆腐 かまぼこ みそ	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま油 じゃがいも	しょうが もやし 小松菜 <u>にんじん</u> 切干大根 <u>大根</u> 長ねぎ	794	32.4
4	火	麦ごはん	牛乳	セルフのツナたまごそぼろ丼 ごまゆかり和え もずくのみそ汁	牛乳 ツナ 大豆 卵 厚揚げ もずく みそ	米 大麦 米油 でんぷん 砂糖 ごま	<u>にんじん</u> さやいんげん もやし キャベツ 小松菜 赤しそ <u>大根</u> 長ねぎ	768	31.5
5	水	厚切り食パン	牛乳	みかんジャム さけの香草米粉パン粉焼き アスパラ菜のフレンチサラダ ブラウンシチュー	牛乳 鮭 豚肉	食パン 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米パン粉 米油 じゃがいも 米粉ハヤシルウ	みかん にんにく パジル パセリ キャベツ アスパラ菜 コーン しょうが 玉ねぎ セロリ <u>にんじん</u> エリンギ トマト	773	38.2
6	木	ごはん	牛乳	【初午献立】 鶏肉のヘルシーから揚げ おからポテトサラダ 子ぎつね汁	牛乳 鶏肉 おから ツナ 油揚げ	米 ごま油 でんぷん 米粉 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖 さといも	しょうが にんにく ほうれん草 <u>大根</u> <u>にんじん</u> ごぼう 白菜 えのきたけ 長ねぎ	797	30.8
7	金	麦ごはん	牛乳	チキンカレー こんにゃくと海藻のサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 大豆 茎わかめ 青大豆 ヨーグルト	米 大麦 米油 じゃがいも 米粉カレールウ 米粉 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ <u>にんじん</u> サラダこんにゃく キャベツ	819	28.3
10	月	ごはん	牛乳	ししゃものカレー焼き 切干大根のソース炒め 高野豆腐のたまごとじ煮	牛乳 ししゃも さつま揚げ かつお節 青のり 豚肉 高野豆腐 卵	米 米油 じゃがいも 砂糖	切干大根 <u>にんじん</u> ピーマン もやし 玉ねぎ 干しいたけ さやいんげん	748	33.1
11	火	建国記念の日							
12	水	ごはん	牛乳	厚揚げのヤンニョムソース もやしのナムル うずらの卵入りビーフンスープ	牛乳 厚揚げ みそ なんと うずら卵	米 じゃがいも 米油 砂糖 ごま油 ビーフン	にんにく もやし ほうれん草 <u>にんじん</u> しめじ 白菜 長ねぎ	758	26.7
13	木	ソフト麺	発酵乳	冬野菜の和風汁 黒糖さなこ豆 ほうれんそうとちくわのごまマヨあえ	発酵乳 豚肉 油揚げ 炒り大豆 きな粉 ちくわ	ソフトめん 砂糖 黒砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま	<u>大根</u> <u>にんじん</u> えのきたけ 白菜 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 キャベツ	764	35.0
14	金	あっさりピラフ	牛乳	ハートオムレツ ブロッコリーサラダ ツナビーンズ	ウインナー 牛乳 卵 大豆 ツナ	米 大麦 米油 砂糖 じゃがいも でんぷん	<u>にんじん</u> 玉ねぎ コーン キャベツ ブロッコリー にんにく トマト さやいんげん	772	29.3
17	月	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さばの塩麹焼き 甘酢和え 給食版さかきん発酵鍋	牛乳 さば わかめ 鶏肉 厚揚げ みそ	米 ごま油 砂糖 さといも 酒かす	しょうが にんにく キャベツ もやし みかん缶 <u>にんじん</u> 白菜 えのきたけ しらたき 長ねぎ	756	32.9
18	火	ごはん	牛乳	厚焼きたまご じゃがいものカレー炒め 鮭のみそ汁	牛乳 卵 豚肉 鮭 厚揚げ みそ	米 砂糖 でんぷん 大豆油 じゃがいも 米油	<u>にんじん</u> こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ <u>大根</u> 長ねぎ	761	31.9
19	水	ごはん	牛乳	【食育の日 群馬県】 セルフのソースカツどん キャベツと小松菜のおかかあえ こしね汁	牛乳 豚肉 かつお節 油揚げ 豆腐 みそ	米 米粉 ノンエッグマヨネーズ 米パン粉 米油 砂糖 でんぷん	キャベツ 小松菜 <u>にんじん</u> コーン <u>大根</u> 干しいたけ こんにゃく 長ねぎ	793	29.3
20	木	ゆで中華麺	牛乳	わかめラーメンスープ のり塩ビーンズ やみつき塩こうじキャベツ	牛乳 豚肉 なんと わかめ 大豆 片口いわし 青のり	中華麺 砂糖 米油 ごま油	メンマ <u>にんじん</u> もやし 長ねぎ <u>大根</u> キャベツ にんにく	742	36.8
21	金	トマトライス	牛乳	【灯の回廊献立】 トマトライスのともしびホワイトソースがけ ハートかまぼこサラダ 豆乳パンナコッタいちごソース	牛乳 ベーコン 鶏肉 白いんげん豆 豆乳 かまぼこ	米 大麦 じゃがいも 米油 米粉 砂糖 でんぷん	トマトジュース <u>にんじん</u> 玉ねぎ しめじ コーン パセリ キャベツ 小松菜 いちご	758	27.8
24	月	天皇誕生日振替休日							
25	火	ごはん	牛乳	コーン焼売 茎わかめの中華サラダ マーボー大根	牛乳 たら 豆腐 茎わかめ 豚肉 大豆 厚揚げ みそ	米 ラード でんぷん パン粉 小麦粉 砂糖 ごま油 米油 じゃがいも	コーン 玉ねぎ キャベツ <u>にんじん</u> もやし にんにく しょうが <u>大根</u> にら	769	26.5
26	水	コッペパン	牛乳	チリビーンズ フレンチポテトサラダ 野菜の豆乳クリームチャウダー	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン 白いんげん豆 豆乳	コッペパン 米油 砂糖 じゃがいも 米粉	玉ねぎ しょうが にんにく <u>にんじん</u> ブロッコリー コーン 白菜 しめじ トマト	763	34.2
27	木	ごはん	牛乳	厚揚げのそぼろあんかけ 五目ごまきんぴら たらのかす汁	牛乳 厚揚げ 鶏肉 青大豆 さつま揚げ たら 大豆 みそ	米 米油 砂糖 でんぷん ごま じゃがいも 酒かす	えのきたけ しょうが <u>にんじん</u> <u>大根</u> メンマ こんにゃく さやいんげん 白菜 長ねぎ	769	32.3
28	金	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそ焼き ブロッコリーのおかかマヨあえ かきたまみそ汁	牛乳 ほっけ みそ かつお節 豆腐 卵	米 ごま油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ もやし ブロッコリー コーン <u>にんじん</u> 玉ねぎ 小松菜	752	33.8

一食平均エネルギー:770 Kcal たんぱく質:31.7 g 脂質:21.6 g 食塩:2.4 g

☆献立は、食材量の入荷状況やO157・ノロウィルス対策などのため変更する場合があります。

2月の中郷産野菜
にんじん だいこん
★献立表には、下線で示しました。