

日 曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質	脂質	食塩	
	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	Kcal	g	g	g	
<p>☆節分 季節の変わり目に入りやすいといわれる邪気を「鬼」に例え、豆をまいて鬼を払い、福を呼び込みます。 豆を食べるのは、「豆に（元気に）暮らせるように」と、縁起を担いでいます。</p>											
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 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 ほうれん草 にんじん 切干大根 大根 長ねぎ	810	33.1	25.6	2.4
4	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 茎わかめ 豚肉 大豆 厚揚げ みそ	米 でんぷん パン粉 小麦粉 砂糖 ごま ごま油 米油 ラード	コーン 玉ねぎ 小松菜 大根 にんじん もやし にんにく しょうが 干しいたけ 長ねぎ	781	27.8	21.7	2.3
5	水	厚切り 食パン	牛乳	みかんジャム さけの香草パン焼き アスパラ菜のフレンチサラダ ブラウンチュー	牛乳 鮭 豚肉	食パン マヨネーズ パン粉 米油 砂糖 じゃがいも ハヤシルウ 米粉	にんにく バジル パセリ もやし アスパラ菜 コーン しょうが 玉ねぎ にんじん エリンギ ブロッコリー みかん トマト	793	39.3	27.5	2.7
<p>☆初午（はつうま） 「初午」は、2月初めの「午の日」に行われる稲荷神社のお祭りです。 稲荷神社では、狐が稲荷の神の使いと考えられ、狐の好物とされる油揚げや、油揚げを使ったいなりずしをお供えします。</p>											
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 マヨネーズ 砂糖	しょうが にんにく ほうれん草 にんじん 大根 えのきたけ ごぼう 長ねぎ	791	30.9	25.8	2.0
7	金	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 じゃがいも	にんじん さやいんげん もやし 小松菜 赤しそ 長ねぎ	740	28.3	23.5	2.5
10	月	ソフト麺	牛乳	冬野菜の和風汁 ちくわと野菜のごまサラダ 黒糖きなこ豆	牛乳 豚肉 油揚げ ちくわ 炒り大豆 きな粉	ソフトめん ごま 砂糖 ごま油 黒砂糖	にんじん 大根 白菜 長ねぎ ほうれん草 もやし	761	34.8	19.2	2.1
12	水	ごはん	牛乳	厚揚げとポテトのヤンニョムソース ナムル ビーフンスープ	牛乳 厚揚げ みそ 豚肉 なた うずら卵	米 じゃがいも 米油 砂糖 ごま油 ごま ビーフン	にんにく もやし ほうれん草 にんじん 白菜 長ねぎ	749	28.0	20.0	2.0
<p>☆ふるさと献立 「さかきん発酵鍋」は、「発酵のまち上越」を全国に発信していこうという思いから生まれました。 酒粕が入ったみそ味ベースのスープに、地元の食材を入れた鍋を給食版で味わいます。</p>											
13	木	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 豆腐 みそ	米 ごま油 砂糖 じゃがいも 酒かす	長ねぎ しょうが もやし みかん缶 にんじん 白菜 えのきたけ しらたき	747	32.8	19.9	2.2
14	金	ピラフ	牛乳	ハートオムレツ ブロッコリーのごまサラダ 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 ごま じゃがいも でんぷん	にんじん 玉ねぎ コーン もやし ブロッコリー にんにく トマト さやいんげん	755	29.4	24.3	2.3
17	月	ゆで中華麺	飲む ヨーグルト プレーン	わかめラーメンスープ 青のりポテトビーンズ やみつぎ塩こうじ和え	飲むヨーグルト 豚肉 なた わかめ 大豆 片口いわし 青のり	中華麺 砂糖 米油 じゃがいも ごま油 ごま	しょうが メンマ にんじん もやし 長ねぎ 大根 キャベツ にんにく	743	32.5	13.2	2.4
18	火	ごはん	牛乳	厚焼きたまご 厚揚げのそぼろ炒め 鮭のみそ汁	牛乳 卵 豚肉 大豆 厚揚げ 鮭 みそ	米 砂糖 でんぷん 米油 じゃがいも 大豆油	にんじん 玉ねぎ しめじ しょうが こんにゃく 長ねぎ	752	33.5	18.7	2.4
<p>☆食育の日献立：群馬県 ソウルフードの「ソースカツ丼」、収穫量日本一の「キャベツ」が登場します。 「こしね汁」は、富岡市周辺で栽培が盛んな「こんにゃく・しいたけ・ねぎ」の頭文字を取ったみそ汁です。</p>											
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 小麦粉 パン粉 米油 砂糖	キャベツ 小松菜 もやし にんじん 大根 干しいたけ こんにゃく 長ねぎ	768	30.7	20.4	2.3
20	木	ごはん	牛乳	ししゃものカレーマヨ焼き 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 卵 さつま揚げ かつお節 青のり 豚肉 高野豆腐	米 マヨネーズ 米油 じゃがいも 砂糖	切干大根 にんじん ピーマン もやし 玉ねぎ 干しいたけ さやいんげん	772	33.0	22.3	2.4
<p>☆灯の回廊 不動キャンドルロード 献立は、雪原に並ぶ雪灯ろうをイメージしました。</p>											
21	金	トマトライス	牛乳	【灯の回廊献立】 トマトライスの 灯ホワイトソースがけ 雪の灯サラダ 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 かまぼこ 豆腐 豆乳	米 大麦 じゃがいも 米油 米粉 砂糖 ごま油	トマトジュース にんじん 玉ねぎ コーン パセリ キャベツ 小松菜 いちご	751	28.1	17.4	2.5
25	火	ごはん	牛乳	厚揚げのそぼろあんかけ 五目きんぴら 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 にんじん 大根 メンマ こんにゃく さやいんげん 白菜 長ねぎ	751	32.6	19.6	2.3
26	水	ココア 揚げパン	牛乳	オムレツ ブロッコリーのサラダ 豆乳クリームチャウダー	牛乳 卵 ベーコン 白いんげん豆 豆乳	コッペパン 米油 ココア 砂糖 でんぷん じゃがいも 米粉 大豆油 なたね油	キャベツ ブロッコリー コーン 玉ねぎ にんじん しめじ パセリ	804	30.6	33.7	2.8
27	木	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 カレールウ 米粉 ごま 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん サラダこんにゃく キャベツ	836	28.4	23.3	2.1
28	金	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそ焼き ごまマヨサラダ かきたま汁	牛乳 ほっけ みそ 豆腐 卵	米 ごま油 マヨネーズ ごま じゃがいも でんぷん	にんにく しょうが 長ねぎ もやし にんじん ほうれん草 えのきたけ	753	32.8	22.7	2.1

【2月の名立産野菜】 長ねぎ 干し椎茸

一食平均エネルギー：770 Kcal

たんぱく質：31.5 g

脂質：22.2 g

食塩：2.3 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。ご了承ください。