

日	曜日	パン・ごはん	のみもの	おかず	しょくひんのはたらき			えいようか
					き:ねつやちからになる	あか:ちやくになる	みどり:からだのちよしき とのえる	
1	木	むぎごはん		だいきりチキンカレー ミックスサラダ	むぎごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいきり チーズ	にんじん	エネルギーたんぱく質 食塩相当量 709 20.7 3.2
2	金	節分献立 ごはん		いわしのカリカリフライ キャベツのごまあえ けんちんじる	ごはん さとも じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく いわし とうふ みそ	にんじん	637 20.4 1.7
5	月	クロワッサン		スパゲッティナポリタン はくさいのスープ	パン スパゲッティ バター オリブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ	にんじん あおピーマン	592 19.5 2.8
6	火	むぎごはん		ぶたキムチ ちゅうかさスープ オレンジ	むぎごはん あぶら ごまあぶら ごま でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	にんじん	575 23.8 2.5
7	水	ミルクパン		パンネのクリームに コーンサラダ	パン じゃがいも パンネ こむぎこ バター あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ひよこめ チーズ なまクリーム	にんじん	658 21.6 2.6
8	木	にくどん		わかめのからみスープ ヨーグルト	むぎごはん さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ ヨーグルト	にんじん さやえんどう	582 25.5 2.5
9	金	むぎごはん		さけのしおやき ごもくまめ もずくのみそしる	むぎごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう さけ だいきり こんぶ もずく さつまあげ あつあげ みそ	にんじん	601 28.5 2.4
13	火	むぎごはん		さばのなんぶやき しおのみ すいとん	むぎごはん さとも すいとん ごま	ぎゅうにゅう さば とりにく しおこんぶ	にんじん	653 27.3 1.7
14	水	バレンタイン献立 ココアあげパン		ごぼうサラダ えびだんごスープ	パン あぶら さとう	ぎゅうにゅう きなこ チーズ えびだんご	にんじん パセリ	625 20.3 2.2
15	木	むぎごはん		ホイコウロウ トックリスープ はっさく	むぎごはん トック あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ	にんじん あおピーマン にら	606 21.7 1.9
16	金	ごまごはん		さんまのみそじに きりぼしだいこんのごまあえ かきたまじる	ごはん でんぶん さとう ごま	ぎゅうにゅう さんま たまご とうふ みそ	にんじん こまつな	609 22.2 2.1
19	月	こめっこぼん		ポパイラーメン じょうしゅうシューマイ	パン ちゅうかめん あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう やきふた シューマイ	にんじん ほうれんそう	615 28.0 4.1
20	火	むぎごはん		いわしのみぞれに くわわかめのきんぴら えのきたけのみそしる	むぎごはん さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく くわわかめ あぶらあげ わかめ みそ	にんじん	591 25.6 3.0
21	水	くろパン		さんぞくうどん ちくわのいそべあげ	パン さとも うどん こむぎこ あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ ちくわ あおのり	にんじん	593 25.2 2.9
22	木	むぎごはん		あつあげのオイスターソースいため きのこのたまごとじスープ オレンジ	むぎごはん さとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご あつあげ	にんじん チンゲンサイ	575 23.5 1.9
23	金	むぎごはん		ぶたにくのハヤシライス わかめサラダ	むぎごはん じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ なまクリーム	にんじん トマト	668 21.2 2.4
26	月	パーカーハウス		しろみぎかなフライ ビーンズマヨネーズサラダ オニオンスープ	パン さとう マヨネーズ こむぎこ あぶら パンこ	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ レッドキドニー だいきり グレートノーザン わかめ	にんじん	632 23.1 3.5
27	火	ごはん		とりにくのアップルソースがけ はりはりづけあえ ごまじる	ごはん さとも さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ しおこんぶ	にんじん さやえんどう	598 23.5 1.8
28	水	ソフトフランスパン		テリコンカン フランクフルト ABCスープ	パン じゃがいも マカロニ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ベーコン だいきり フランクフルト	にんじん あおピーマン トマト	619 26.3 3.4

☆食材の都合により、献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

★栄養価の基準値は、エネルギー 640kcal たんぱく質 24g 食塩相当量 2.5g です。
1ヶ月を通して、栄養価が基準値の±10%の範囲になるように、献立を立てています。

平均 エネルギーたんぱく質 食塩相当量
618kcal 23.6g 2.6g

♪ 今月の予定 ♪
2日(金) 節分献立

いわしのカリカリフライ

じゃが芋を粉状にした衣をまぶしたカリカリ食感の一品

14日(水) バレンタイン献立
みんな大好き!!

ココアパウダーたっぷりココア揚げパン

27日(火) 給食検討委員会

今月の給食目標
食前・食後の過ごし方を考えよう

★今月の高崎産・群馬県産の食材★

キャベツ・きゅうり・こまつな・ほうれんそう
チンゲンサイ・はくさい・もやし・しめじ

2月の給食費の引き落とし日は、2月28日(木) 9,260円です。

※2・3月の2か月分まとめて引き落としとなりますので、残高のご確認をよろしくお願いいたします。