



2月 こんだてひょう

曜	こんだてめい		おもなざいりょうめい						小学校	中学校
	しゅしょく	おかず	あか からだをつくる		みどり からだのちようしをとのえる		き ねつやちからのもとになる		エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)
			1<くん 魚・肉・卵 豆・豆製品	2<くん 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3<くん 緑黄色野菜	4<くん その他の野菜 きのこ・果物	5<くん 米・パン・めん 芋類・砂糖	6<くん 油脂種類	たんぱく 質(g)	たんぱく 質(g)
2月	ごはん ぎゅうにゅう	かんとくに ひじきサラダ みかん	ちくわ さつまあげ とりにく	ぎゅうにゅう こんがひじき チーズ	にんじん だいこん しいたけ きゅうり みかん	だいこん キャベツ しいたけ きゅうり みかん	ごはん さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら ドレッシング	595 22.8 17.2	776 29.3 21.1

節分メニュー 節分には、いわしを食べ、体内の陰の気を払い、健康を願ったり、いわしの頭をひいらぎの株に刺し、家の中に邪気を入れないよう玄関先に飾る風習があります。

3火	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのハンバーグ いきなりステーキ きゅうりのピリからあえ けんちんじる チーズ	いわし さかなすりみ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ねぎ だいこん たまねぎ きゅうり ごぼう しいたけ	ねぎ だいこん たまねぎ きゅうり ごぼう しいたけ	ごはん じゃがいも こんにゃく さとう さといも かたくりこ	あぶら ごまあぶら ラー油	588 25.5 19	750 31.9 21.6
4水	チョコチップパン ぎゅうにゅう	にこみちゃんぽん やきメンチ こんにゃくサラダ	ぶたにく いか なると とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ キャベツ もやし きくらげ きゅうり コーン	ねぎ キャベツ もやし きくらげ きゅうり コーン	パン ちゅうかめん こんにゃく	あぶら ドレッシング	701 29.3 28.7	899 36.7 36

生中3の3 リクエストメニュー いよいよ中学3年生の最後のリクエストです。豚汁は、群馬クレインサンダースの「中村拓人」選手、「谷口大智」選手もおすすめてしています。

5木	ごはん ぎゅうにゅう	(こぎつねごはんのぐ) とりのていやき とんじる ミルメーク	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ねぎ だいこん たまねぎ しいたけ ごぼう	ねぎ だいこん えだまめ しいたけ ごぼう	ごはん ミルメーク じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	622 34.5 20.2	784 40.5 23.9
6金	パーカーハウス ぎゅうにゅう	さけのフライ こまつなサラダ にくだんごスープ	さけ ツナ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう レモン しいたけ	キャベツ たまねぎ もやし レモン しいたけ	パン さとう こむぎこ はるさめ	あぶら	604 26.4 25.4	749 32.1 31.1
9月	ごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 あみめはるまき じゃこやさいのあえもの	とうふ ぶたにく みそ えび いか	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん ほうれんそう にら	ねぎ キャベツ たまねぎ しいたけ くわい たけのこ	ごはん さとう かたくりこ ごめこ	あぶら ごま ごまあぶら	699 26.9 22.3	829 32.1 25.4

生小6の2 リクエストメニュー わかめごはん、7千7千サラダ、ABCスープは、6の2で「圧倒的なリクエスト数」で決定しました！

10火	わかめごはん ぎゅうにゅう	さばのみそ汁 7千7千サラダ ABCスープ	さば みそ ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう かいそうめん わかめ	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい	キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい	ごはん さとう じゃがいも マカロニ	あぶら ドレッシング	641 27.1 18.4	791 33.8 21.8
11水	建 国 記 念 日 (け ん こ く き ね ん び)									
12木	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのキムチいため しらたきのごまあえ にらとうふのスープ	ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	ねぎ キャベツ たけのこ キムチ たまねぎ	ごはん さとう かたくりこ ごま しらたき こむぎこ	あぶら ごま	610 25.9 17.3	748 31.7 21.1

図書館コラボメニュー 「いしとららのゴーショコラ」 まだまだどうのに冬賑わい目覚めてしまった！バニラ味のローラを飾りどりと、冬にのみしいちコロのお菓子をつくる物語です。

13金	チーズパン ぎゅうにゅう	ポトフ さんしょくソテー てづくりゴーショコラ	とりにく ウインナー ベーコン たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ごまつな	キャベツ たまねぎ コーン えだまめ	パン さとう じゃがいも こむぎこ チョコレート	あぶら バター	703 26.6 33	866 32 40.4
16月	ごはん ぎゅうにゅう	ソースカツ とりにくとだいにこのにも かきたまじる	ぶたにく あぶらあげ たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	だいこん えだまめ しめじ たまねぎ しいたけ	ごはん さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら	672 34.4 21.9	857 43.7 24.6

1月は、群馬クレインサンダース「ケリー選手」のおすすすめ汁物でした。2月は、他の選手のおすすすめも取り入れました。コーンポタージュは、「辻直人選手」のおすすすめです。

17火	チキンライス (ごはん) ぎゅうにゅう	(チキンライスのぐ) オムレツ コーンポタージュ いちごゼリー	とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ グリーンピース コーン	ごはん さとう じゃがいも ゼリー	あぶら	689 27.7 21.4	894 35.2 26.2
18水	せわりこめつこパン ぎゅうにゅう	やきそば ウインナー だいこんツナサラダ	ぶたにく ウインナー ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	キャベツ だいこん もやし きゅうり	パン さとう じゃがいも やきそばめん *コンタミあり	あぶら ドレッシング	653 27.8 27.4	827 34.8 33.8
19木	ごはん ぎゅうにゅう	なつとう にくじゃが すいとん	なつとう ぶたにく とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	ねぎ だいこん たまねぎ しいたけ えだまめ	ごはん しらたき じゃがいも さとう すいとん*コンタミあり	あぶら	620 27.0 16.4	787 32.3 18.4
20金	ごはん ぎゅうにゅう	チキンカレー キャベツのソテー フルーツのカラフルゼリーあえ	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ りんご コーン みかん パイン もも	ごはん さとう じゃがいも ゼリー	あぶら	672 22.8 16.8	870 28 19.9

23月 天 皇 誕 生 日 (て ん の う た ん じ ょ う び) 振 替 休 日 (ふ り か え き ゅ う じ つ)

24火	ごはん ぎゅうにゅう	みそだれやきにく ブロッコリーとツナのサラダ わかめスープ	ぶたにく みそ ツナ とうふ なると	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ブロッコリー	ねぎ だいこん キャベツ たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも ごま	あぶら ドレッシング	621 29.0 23.2	794 36 27.9
-----	---------------	-------------------------------------	--------------------------------	---------------	----------------	----------------------------	---------------------------	---------------	---------------------	-------------------

チキンヌードルスープは、群馬クレインサンダースの「コー・フリッピン選手」と「トレイ・ジョーンズ選手」のおすすすめ汁物です。アメリカでは風邪をひいた時にもつくられる家庭料理です。

25水	ココアあげパン ぎゅうにゅう	ぶたにくのスパイシーソース チキンヌードルスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト パセリ	キャベツ たまねぎ	パン さとう じゃがいも スパゲティ	あぶら	614 27.1 21.5	738 32.1 25.5
26木	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのさいきょうやき きりぼしだいこんのカレーに ほうれんそうのみそしる ヨーグルト	さわら みそ さつまあげ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	きりぼしだいこん たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	611 29.0 16.6	799 37.9 20.3

「ごまつなさんのスパゲティ」には、イタリア語の料理名が出てきます。「ボンゴレ」はあさり、「トンノ」はツナです。「スパゲティ・アッラ・ポロネーゼ」は、ポロニーアのスパゲティです。「アッラ」は「〜風」、「ポロネーゼ」は「ポロニーア」という町をさします。

27金	ロールパン ぎゅうにゅう	スパゲティ・アッラ・ポロネーゼ かいそうサラダ いよかん	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん パセリ トマト	キャベツ たまねぎ セロリー きゅうり いよかん	パン さとう スパゲティ	オリーブオイル ごまあぶら	640 26.6 22.7	812 32.9 27.8
-----	-----------------	------------------------------------	--------------	----------------	--------------------	--------------------------------------	--------------------	------------------	---------------------	---------------------

*めん類は、そばのコンタミネーションについて*印で表示してあります。(コンタミネーション:同じ工場内でアレルギーを使用していて、混入の可能性があること)

○都合により、献立や材料が変更になることがあります。 ★太字の食材は、太田市産です。

基準値	基準値
650	830
27.0	34.0
18.0	23.0