



| 日曜  | こんだて                         |                                                    | おもな さいりょうと はたらき              |                         |                    |                                                            |                |                           | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂肪(g)                                                                                                                                                                                                                                   | ひとくち<br>一口メモ                                                                     |
|-----|------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
|     |                              |                                                    | からだをつくる(赤)                   |                         | からだの調子をととのえる(緑)    |                                                            | エネルギーのもとになる(黄) |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                  |
|     | 主食・飲みもの                      | おかず                                                | 1群                           | 2群                      | 3群                 | 4群                                                         | 5群             | 6群                        |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                  |
| 2月  | ごはん<br>ぎゅうにゅう                | ミニチキン<br>ごもくきんぴら<br>だいこんのみそしる                      | とりにく<br>さつまあげ<br>あぶらあげ       | わかめ<br>ぎゅうにゅう           | にんじん<br>ほうれんそう     | ごぼう<br>たまねぎ                                                | だいこん           | ごはん<br>じゃがいも<br>あぶら       | 624<br>17.4<br>13.9                                                                                                                                                                                                                                                | <br>ひとくち<br>一口メモ                                                                 |
| 3日  | <b>ぶんか<br/>文化の日</b>          |                                                    |                              |                         |                    |                                                            |                |                           | こんげつ<br>今月の<br>やぶかやさい<br>蕨塚野菜                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                  |
| 4日  | ごはん<br>ぎゅうにゅう                | かんとくに<br>ごまみそあえ                                    | ぶたにく<br>さつまあげ                | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>ほうれんそう     | ごぼう<br>たまねぎ                                                | だいこん<br>キャベツ   | ごはん<br>じゃがいも<br>ごま        | 653<br>25.9<br>16.1                                                                                                                                                                                                                                                | にら<br>                                                                           |
| 5日  | ジュガーあげパン<br>ぎゅうにゅう           | みそラーメン<br>コーンソティ                                   | ぶたにく<br>なると<br>ウインナー         | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>にら<br>ピーマン | もやし<br>キャベツ<br>ねぎ<br>コーン                                   | キャベツ           | パン<br>ごまあぶら<br>あぶら<br>バター | 637<br>22.9<br>22.9                                                                                                                                                                                                                                                | こまつな<br>                                                                         |
| 6日  | はつがげんまいにほん<br>ジュア            | あつあげのオイスターソースいため<br>ぎょうざスープ                        | ぶたにく<br>きぬあげ                 | ジュア                     | にんじん               | たまねぎ<br>たまねぎ<br>コーン<br>ほししいたけ                              | ごぼう            | ごはん<br>あぶら                | 669<br>24.1<br>20.3                                                                                                                                                                                                                                                | ほうれんそう<br>                                                                       |
| 9日  | かわりピピンパ<br>ぎゅうにゅう            | だいこんサラダ<br>はるさめスープ                                 | ぶたにく<br>シーチキン                | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>こまつな       | たまねぎ<br>ごぼう<br>だいこん<br>きゅうり<br>はるさめ<br>ねぎ<br>もやし<br>ほししいたけ | ごぼう            | ごはん<br>ごま<br>ごまあぶら<br>あぶら | 626<br>23.0<br>19.3                                                                                                                                                                                                                                                | ほうれんそう<br>                                                                       |
| 10日 | こめっこぱん<br>ぎゅうにゅう             | やきそば<br>フルーツゼリーよせ                                  | ぶたにく                         | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>にら         | キャベツ<br>もやし<br>もも<br>パインアップル<br>みかん                        | パン             | あぶら<br>やきそばめん             | 660<br>22.1<br>32.1                                                                                                                                                                                                                                                | だいこん<br>                                                                         |
| 11日 | ごはん<br>ぎゅうにゅう                | なっとう<br>さけのしおやき<br>あさりのみそしる                        | なっとう<br>さけ<br>あさり            | ぎゅうにゅう                  | にんじん               | だいこん<br>ねぎ                                                 | ごぼう            | ごはん<br>じゃがいも              | 607<br>30.4<br>14.7                                                                                                                                                                                                                                                | にんじん<br>                                                                         |
| 12日 | パーカーハウス<br>ぎゅうにゅう            | ハンバーグ<br>キャベツソテー<br>コーンポタージュ                       | ハンバーグ<br>ベーコン                | なまクリーム<br>ぎゅうにゅう        | にんじん<br>こまつな       | コーン<br>キャベツ<br>たまねぎ                                        | パン<br>じゃがいも    | あぶら<br>バター                | 675<br>24.1<br>25.9                                                                                                                                                                                                                                                | 16日(月)～<br>20日(金)は<br>群馬県産の食材を<br>できるだけ使い、献<br>立を作りました。<br>どれが群馬県産の<br>ものかわかるかな？ |
| 13日 | むぎめし<br>ぎゅうにゅう               | やぶつかわふうカレー<br>ほうれんそうさっぱりあえ                         | ぶたにく<br>シーチキン                | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>ほうれんそう     | たまねぎ<br>だいこん<br>ごぼう<br>キャベツ<br>きゅうり<br>りんご                 | ごぼう            | ごはん<br>あぶら                | 629<br>21.3<br>14.4                                                                                                                                                                                                                                                | にんじん<br>                                                                         |
| 16日 | そぼろごはん<br>ぎゅうにゅう             | ひじきのいりに<br>にらたまじる                                  | ぶたにく<br>たまご<br>たけのこ<br>あぶらあげ | ひじき<br>とうふ<br>ぎゅうにゅう    | にんじん<br>にら         | ごぼう<br>ねぎ<br>ほししいたけ<br>たまねぎ                                | ごぼう            | ごはん<br>ごま<br>あぶら<br>ごまあぶら | 679<br>28.7<br>25.2                                                                                                                                                                                                                                                | できるだけ使い、献<br>立を作りました。<br>どれが群馬県産の<br>ものかわかるかな？                                   |
| 17日 | ピストレ<br>フルベリージャム<br>ぎゅうにゅう   | じょうしゅうじどりのクリームに<br>こまつなサラダ                         | さけ<br>じどり<br>だいす<br>シーチキン    | チーズ<br>なまクリーム<br>ぎゅうにゅう | にんじん<br>こまつな       | フルベリー<br>たまねぎ<br>しめじ<br>キャベツ                               | パン<br>じゃがいも    | あぶら                       | 678<br>29.5<br>30.9                                                                                                                                                                                                                                                | にんじん<br>                                                                         |
| 18日 | ごはん<br>ぎゅうにゅう                | じょうしゅうわぎゅうのポリからやきにく<br>しらすわかめいりたまごやき<br>ちゅうかわかめスープ | わぎゅう<br>たまご                  | わかめ<br>ぎゅうにゅう           | にんじん<br>ほうれんそう     | たまねぎ<br>ねぎ<br>えのきだけ                                        | ごぼう            | ごはん<br>ごま<br>ごまあぶら        | 603<br>25.2<br>18.2                                                                                                                                                                                                                                                | にんじん<br>                                                                         |
| 19日 | ごはん<br>ぎゅうにゅう                | マーボー豆腐<br>ナムルサラダ<br>りんご                            | ぶたにく<br>とうふ                  | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>にら         | たまねぎ<br>ねぎ<br>もやし<br>ほししいたけ<br>きゅうり                        | ごぼう            | あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま        | 635<br>23.3<br>19.8                                                                                                                                                                                                                                                | にんじん<br>                                                                         |
| 20日 | ごはん<br>アーモンドフィッシュ<br>ぎゅうにゅう  | ギンヒカリフライ<br>こんにやくサラダ<br>やさいたっぴのみそしる                | ギンヒカリ<br>とうふ                 | こざかな<br>ぎゅうにゅう          | にんじん<br>にら<br>こまつな | こんにやく<br>キャベツ<br>きゅうり<br>ねぎ<br>だいこん                        | ごぼう            | アーモンド<br>あぶら<br>ドレッシング    | 641<br>27.7<br>24.1                                                                                                                                                                                                                                                | にんじん<br>                                                                         |
| 23日 | <b>きんろうかんしゃのひ<br/>勤労感謝の日</b> |                                                    |                              |                         |                    |                                                            |                |                           | がっこう給食に群馬県産の和<br>牛、地鶏、ギンヒカリが登<br>場します！新型コロナウイルス<br>感染症拡大の影響で、外<br>食や旅行を控える日が続い<br>たため、群馬県で生産され<br>た和牛や地鶏やギンヒカリ<br>が祭ってしまいました。<br>もったいないですね。そこ<br>で農林水産省が生産農家を<br>助けるために、和牛や地鶏<br>やギンヒカリを買い取っ<br>て、学校給食に無償で提供<br>されることになりました。<br>おいしく食べて、ぜひ生産<br>農家の皆さんを助けましょ<br>う。 |                                                                                  |
| 24日 | ブランコッパ<br>ミルククリーム<br>ぎゅうにゅう  | ツナサラダ<br>ポトフ                                       | シーチキン<br>とりにく<br>ウインナー       | ぎゅうにゅう                  | にんじん               | キャベツ<br>きゅうり<br>たまねぎ                                       | パン<br>じゃがいも    | ドレッシング<br>あぶら             | 622<br>23.7<br>15.8                                                                                                                                                                                                                                                | にんじん<br>                                                                         |
| 25日 | ごはん<br>ぎゅうにゅう                | さばのみそに<br>きりほしだいこんのもの<br>あおなのみそしる                  | さば<br>とうふ<br>あぶらあげ<br>さつまあげ  | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>こまつな       | たまねぎ<br>きりほしだいこん<br>ほししいたけ                                 | ごぼう            | あぶら<br>じゃがいも              | 660<br>24.3<br>19.1                                                                                                                                                                                                                                                | にんじん<br>                                                                         |
| 26日 | デニッシュ<br>ぎゅうにゅう              | ペペロンチーノ<br>アーモンドサラダ                                | シーチキン<br>ベーコン                | ぎゅうにゅう                  | ブロッコリー             | たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり                                       | パン<br>スバゲティ    | オリーブオイル<br>アーモンド          | 644<br>23.5<br>21.8                                                                                                                                                                                                                                                | にんじん<br>                                                                         |
| 27日 | わかめごはん<br>ぎゅうにゅう             | からみあえ<br>じょうしゅうわぎゅうのすきやき<br>みかん                    | わぎゅう<br>やきとうふ                | ぎゅうにゅう                  | にんじん               | しらたき<br>はくさい<br>ねぎ<br>ほししいたけ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>みかん        | ごぼう            | あぶら<br>ごま<br>ラー油          | 650<br>22.5<br>21.8                                                                                                                                                                                                                                                | にんじん<br>                                                                         |
| 30日 | キムタクごはん<br>ぎゅうにゅう            | はるさめサラダ<br>はくさいのとりみじる                              | ぶたにく<br>とうふ                  | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>にら         | はくさい<br>たくあん<br>ねぎ<br>はるさめ<br>きゅうり<br>ほししいたけ               | ごぼう            | あぶら<br>ごまあぶら              | 593<br>20.9<br>15.2                                                                                                                                                                                                                                                | にんじん<br>                                                                         |

**給食に、群馬県が生み出した**  
 じょうしゅうじどり ぐんまけんさんくろげわぎゅう  
**「上州地鶏」「群馬県産黒毛和牛」そして..「ギンヒカリ」がでます!**

※野菜類はすべて加熱してあります。 ※都合により献立を変更する場合があります。 ※ごはんはすべて太田のお米のごはんです。  
 ※今月の給食費口座振替は26日です。スムーズに振替ができますよう準備をお願いします。