



日	曜	献立名			体の組織を作る食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーになる食品群		エネルギー (kcal)	一口メモ	
		主食	飲み物	おかず	1群 魚・肉・卵 豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物	5群 米・パン・めん いも類・砂糖	6群 油脂 種実			たんぱく質 (g)
<b>★節分献立★</b>													
3	月	こぎつねごはん	牛乳	(こぎつねごはんの具) いわしのみぞれ煮 けんちん汁	豚肉 大豆 いわし 豆腐 油揚げ		にんじん しょうが 枝豆 ごぼう だいこん 干しいたけ こんにゃく <b>ねぎ</b>	ごはん 砂糖 さといも	ごま	761 34.5 26.9	<b>★実力を発揮するため</b> 3年生は大切な高校入試を控え、1、2年生は学年の総まとめに入り、試験当日、最高のコンディションで実力を発揮できるよう食事面からのアドバイスを紹介します。 ポイント① 朝食は必ず食べる！ ポイント② 3食で生活リズムを整える！ ポイント③ プラス思考で苦手な食べ物にもチャレンジ！ ポイント④ ストレスに負けないように野菜と果物をたくさん食べる！ ポイント⑤ 食事前の手洗い・うがいで風邪予防を！ 		
4	火	黒パン	牛乳	とんこつラーメン しゅうまい 2こ 塩だれキャベツ	豚肉 なると		にんじん <b>キャベツ</b> もやし <b>ねぎ</b> メンマ きゅうり しょうが にんにく	パン 中華麺	米ぬか油	767 30.2 22.6			
5	水	ごはん	牛乳	韓国風焼き肉 豆もやしのとろみスープ	豚肉 豆腐		にんじん にら たまねぎ <b>ねぎ</b> にんにく 大豆もやし 干しいたけ しょうが	ごはん 砂糖 片栗粉	ごま油 米ぬか油 ごま	717 33.6 23.2			
<b>★ 3年4組 リクエスト献立 『ちっとチートDAY』 ★</b>													
6	木	きな粉揚げパン	ショア	チキンのバジルオイル焼き きゅうりの浅漬け ABCスープ	きな粉 鶏肉 ベーコン うすらの卵		にんじん <b>キャベツ</b> たまねぎ <b>かぶ</b> きゅうり	パン マカロニ じゃがいも	米ぬか油	814 35.9 35.4			
7	金	わかめごはん	牛乳	肉じゃがキムチ味 辛みごま和え	豚肉 わかめ		にんじん たまねぎ しらたき 干しいたけ キムチ もやし <b>キャベツ</b>	ごはん じゃがいも 砂糖	米ぬか油 すりごま ラー油 ごま油	723 26.8 17.6			
10	月	ビビンバ	牛乳	(肉みそ&ナムル) チョレギサラダ 中華コーンスープ	豚肉 糸かまぼこ		にんじん <b>ほうれん草</b> たまねぎ 大豆もやし <b>キャベツ</b> きゅうり コーン はくさい <b>ねぎ</b> 干しいたけ	ごはん 砂糖	ごま油 米ぬか油 ごま	735 27.6 23.3			
12	水	ごはん	牛乳	じゃがいもの南蛮煮 鶏つみれの豆乳みそ汁 味付け海苔	豚肉 鶏肉 厚揚げ 豆乳 みそ	味のり	にんじん ピーマン <b>ほうれん草</b> たまねぎ ごぼう だいこん <b>ねぎ</b>	ごはん じゃがいも 砂糖	米ぬか油	788 30.9 21.8			
13	木	麦ごはん	牛乳	チキンカレー コーンサラダ	鶏肉		にんじん <b>フロッキー</b> たまねぎ にんにく しょうが ブルーン りんご コーン きゅうり <b>キャベツ</b>	ごはん じゃがいも	米ぬか油	815 23.1 25.0			
14	金	キムタクごはん	牛乳	(キムタクごはんの具) いかくんサラダ は〜とん汁♥	豚肉 さきいか 豆腐 みそ		<b>にんじん</b> キムチ <b>ねぎ</b> こんにゃく だいこん <b>キャベツ</b> きゅうり セロリ ごぼう	ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま油 米ぬか油 ごま	798 31.4 23.8			
17	月	ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き 酸辣湯スープ	豚肉 卵 鶏肉 豆腐		にんじん にら たまねぎ <b>ねぎ</b> しょうが たけのこ 干しいたけ	ごはん 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油 ラー油	741 34.6 21.2			
<b>★ 3年1組 リクエスト献立 『おいしだけじゃだめですか』 ★</b>													
18	火	メロンパン	牛乳	味噌ラーメン 春雨サラダ いちごクレープ	豚肉 なると		にんじん もやし <b>キャベツ</b> <b>ねぎ</b> コーン にんにく しょうが きゅうり	パン 砂糖 中華麺 春雨 クレープ	米ぬか油 ごま油	841 26.2 29.4	<b>★太田市の野菜</b> 今月もたくさんの野菜が太田市の農家さんから届きます！ <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">根岸さん</div>   <b>ねぎ</b>  <b>キャベツ</b> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">大久保さん</div>  <b>フロッキー</b>  <b>ほうれん草</b>  <b>小松菜</b>		
19	水	ごはん	牛乳	ソースかつ 2こ ササミとわかめのサラダ 高野豆腐と青菜のみそ汁	鶏肉 高野豆腐 みそ	わかめ	にんじん <b>こまつな</b> たまねぎ <b>キャベツ</b> だいこん <b>ねぎ</b>	ごはん 砂糖 じゃがいも	米ぬか油	801 31.8 25.0			
20	木	食パン	牛乳	ジャーマンポテト ミネストローネ スライスチーズ	ベーコン ウィンナー 大豆	チーズ	にんじん パセリ セロリ にんにく トマト	パン じゃがいも マカロニ	豆乳バター オリーブ油	728 30.1 25.9			
21	金	ごはん	牛乳	ホッケの塩麴焼き 野菜炒め 厚揚げと根菜のみそ汁	ホッケ 豚肉 みそ 厚揚げ		にんじん チンゲン菜 <b>キャベツ</b> たまねぎ だいこん <b>かぶ</b> れんこん ごぼう しめじ	ごはん じゃがいも	米ぬか油 ごま油	715 35.7 20.6			
25	火	はちみつパン	牛乳	鶏塩うどん チーズサラダ	鶏肉 ちくわ 油揚げ	チーズ	人参 小松菜 だいこん <b>ねぎ</b> パプリカ しめじ きゅうり <b>フロッキー</b> <b>キャベツ</b>	パン うどん	米ぬか油 ごま油	759 31.4 27.9			
26	水	ごはん	牛乳	揚げ餃子 しらたきのチャプチェ わかめスープ	豚肉 豆腐	わかめ	にら しらたき たまねぎ にんじん 大豆もやし <b>ねぎ</b> はくさい えのきたけ	ごはん 砂糖 トック	米ぬか油 ごま油 ごま	763 25.2 22.3			
27	木	背割りコッペパン	牛乳	ポークビーンズ 鶏肉ときのこのジンジャースープ ヨーグルト	豚肉 大豆 ひよこ豆	ヨーグルト	ピーマン トマト にんじん たまねぎ ごぼう きゅうり だいこん にんにく	パン じゃがいも	米ぬか油 ごま	804.0 34.6 26.1			
<b>太田市20周年記念献立～太田の恵みたっぷり給食～</b>													
28	金	牛とおおた井	牛乳	蕨保育ちの小松菜サラダ せんべい汁 ねぶたのふるさとリンゴゼリー	牛肉 ツナ 鶏肉		にんじん <b>こまつな</b> <b>ねぎ</b> ごぼう はくさい にんじん しらたき	ごはん 砂糖 かやくせんべい ゼリー	米ぬか油	865.0 30.8 27.3			

※都合により、献立および材料が変更する場合がありますので、ご了承ください。  
 ※野菜類はすべて加熱してあります。  
 ※材料の太字野菜は、太田市産の野菜です。

