



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	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	(kcal) たんぱく質(g) 脂質(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	★実力を発揮 するため に・・・ 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 めに入ります。 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食で生活リス 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			
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 砂糖 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 パプリカ <b>フロッキー</b> <b>キャベツ</b> だいこん <b>ねぎ</b> しめじ きゅうり	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			
太田市20周年記念献立～太田の恵みたっぷり給食～													
28	金	牛とおおた井	牛乳	藪塚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			



★太田市の野菜  
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！



※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。

