

# 令和7年 2月よていこんだてひょう

【今月の給食目標】好き嫌いなく何でも食べよう

給食日数 18日

下仁田町学校給食センター TEL:82-2542

日	曜日	こんだて		あか		みどり		きいろ		エネルギー	たんぱく質	
				体をつくるものになる		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる		小650	小27.6	
				たんぱく質	むきしつ	カロテン	ビタミン	たんずいかぶつ	しぼう	中830	中35.2	
3	月	ごはん	牛乳	いわしのかばやき いそかあえ けんちん汁 ふくまめ	いわし ぶたにく ちくわ とうふ だいす	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	ごぼう もやし だいこん こんにゃく ねぎ キャベツ	ごはん さとう さといも	あぶら ごま	592 687	33.2 36.6
4	火	食パン いちごジャム	牛乳	チキンのコーンフレークやき コーンスローサラダ かぼちゃのチャウダー	とりにく ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ えりんぎ	パン じゃがいも ジャム	ドレッシング あぶら	650 786	28.8 34.8
5	水	ごはん	牛乳	ピピンパのぐ チゲじる フルーツあんじん	ぶたにく とうふ	牛乳	こまつな にんじん にら	しょうが にんにく もやし ごぼう たまねぎ だいこん みかん もも ハナナ	ごはん さとう	ごまあぶら ごま	650 784	27.8 34.1
6	木	パックうどん	シヨア	カレーうどんじる アーモンドあえ だいすとさつまいものかりんとう	とりにく あぶらあげ だいす	シヨア 牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ キャベツ もやし	うどん さつまいも さとう	あぶら アーモンド ごま	608 813	18.9 24.4
7	金	ごはん	牛乳	さかなのもみじやき ひじきのピリッとサラダ こしねじる	メルルーサ ツナ ぶたにく とうふ あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり こんにゃく ねぎ しいたけ ごぼう	ごはん さとう さといも	マヨネーズ	551 652	27.0 30.7
10	月	ごはん	牛乳	こんさいのハッシュドポーク シーフードマリネ おかしなめだまやき	ぶたにく いか えび	牛乳 チーズ かんてん	にんじん トマト	たまねぎ ごぼう レンコン キャベツ レモン もも	ごはん じゃがいも さとう	生クリーム ドレッシング あぶら	620 764	22.1 26.3
11	火	<b>建国記念の日</b>										
12	水	ごはん	牛乳	とりのからあげ②② いかくんサラダ チンゲンサイとたまごのスープ	とりにく いか たまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり だいこん たまねぎ コーン しいたけ しょうが	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	622 734	27.8 31.3
13	木	みちの駅の食パン	牛乳	ポテトのミートグラタン えだまめサラダ ワンタンスープ	ぶたにく だいす	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ もやし	パン じゃがいも ワンタンの皮	あぶら ドレッシング	584 706	25.5 29.5
14	金	スパゲティー	牛乳	バレンタイン献立 もりとうみのクリームソース えいよういっぱいサラダ チョコレートケーキ	えび いか ツナ ハム かつおぶし たまご	牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ えりんぎ キャベツ きゅうり コーン バナナ	スパゲティー さとう こむぎこ チョコレート	あぶら マーガリン アーモンド	648 800	27.9 34.3
17	月	ごはん	牛乳	受験応援献立 かつのあまからに うめあえ なめこそスープ	ぶたにく なると たまご	牛乳	にら にんじん	キャベツ きゅうり うめ なめこ たまねぎ だいこん	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	596 685	22.3 24.6
18	火	くろパン	牛乳	おからのキッシュ かいそうサラダ ミネストローネ	ハム たまご とうふ おから ベーコン	牛乳 粉チーズ かいそう	にんじん トマト	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり だいこん にんにく	パン じゃがいも マカロニ	生クリーム ドレッシング あぶら	625 749	28.5 32.4
19	水	ごはん	牛乳	さばのみそに じょうしゅうきんぴら とんじる	さば ぶたにく さつまあげ とうふ	牛乳	にんじん	ごぼう しいたけ こんにゃく ねぎ だいこん	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	607 717	29.0 33.3
20	木	せわりパン	牛乳	図書コラボ献立① スラッピージョー カリカリシーザーサラダ やさいコンソメスープ	ぶたにく だいす ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン もやし	パン ばんこ さとう ポテトチップス クルトン	あぶら ドレッシング	572 726	26.6 33.2
21	金	ごはん (センター炊飯)	牛乳	しろみさかなのやくみソース キムチあえ くきわかめスープ	メルルーサ とうふ ぶたにく	牛乳 くきわかめ	にんじん	ねぎ もやし キャベツ きゅうり しいたけ しょうが	ごはん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	549 661	24.5 27.4
24	月	<b>振替休日</b>										
25	火	きなこあげパン	牛乳	給食試食会 チーズとアーモンドのサラダ カレーあじおでん	きなこ ちくわ ソーセージ さつまあげ	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ だいこん こんにゃく	パン さとう じゃがいも	あぶら アーモンド ドレッシング	640 801	25.3 30.8
26	水	ごはん	牛乳	図書コラボ献立② チーズ入りハンバーグ (タルタルソース) コーンサラダ ABCマカロニスープ	チーズハンバーグ ベーコン うすらたまご	牛乳	にんじん	コーン きゅうり たまねぎ キャベツ	ごはん さとう マカロニ じゃがいも	あぶら	675 849	25.3 31.1
27	木	パックラーメン	牛乳	ピザまんふうむしパン こまつなのナムル しょうゆラーメンスープ	ソーセージ ぶたにく	牛乳 チーズ	こまつな にんじん	たまねぎ もやし コーン メンマ キャベツ にんにく	ラーメン おしパンミックス	ドレッシング	617 761	27.5 33.9
28	金	ごはん	牛乳	ささみのレモンソース ごぼうサラダ ぶたにくとだいこんのスープ	とりにく ツナ ぶたにく	牛乳	にんじん	レモン ごぼう きゅうり ねぎ だいこん しょうが	ごはん かたくりこ はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	608 716	28.4 31.6

※材料の購入により献立・食材料に多少の変更が生じる場合もあります。  
※ランチセットは毎日持ち帰り、きれいに洗い清潔につかってください。

《月平均栄養価》

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
小学生	612	16.6	21.6	3.0
中学生	744	31.1	24.6	3.7