

★個数物の数字(幼・小・中)

日曜日	こんだて			食品と働き			栄養価	
	しゅしょく	牛乳	おかず	血・肉・骨などの体をつくる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子をととのえる(緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 水	げんまいりごはん	牛乳	すきやきふうに コーンとえだまめかまぼこ①①② きゅうりのあさづけ	牛乳 ぶたにく とうふ かまぼこ	こめ 油 さとう しらたき	にんじん・ねぎ・たまねぎ・こまつな とうもろこし・えだまめ・きゅうり キャベツ・だいこん	(小)631 (中)807	27.7 39.1
2 木	ちらしずし	牛乳	あらははんぺんじる わかさぎのフリッター②②③ なのはなあえ ひなあられ	牛乳 たまご はんぺん わかさぎ	こめ 油 さとう さとも ごま ひなあられ	にんじん・たけのこ・れんこん しいたけ・かんぴょう・だいこん まいたけ・こまつな・なのはな ほうれんそう・はくさい	642 821	20.1 28.4
3 金	じごなうどん	牛乳	ごもくうどんじる ちくわのいそべあげ①①② はくさいのからしあえ りんごゼリー	牛乳 あぶらあげ ぶたにく ちくわ あおのり	じごなうどん 油 さとう はくりきこ ゼリー	にんじん・たまねぎ・ねぎ・ごぼう ほうれんそう・しめじ・しいたけ はくさい・きゅうり・こまつな りんご	659 843	26.3 37.1
6 月	ごはん ふりかけ	牛乳	みぞれじる さんまのかばやきふう しゃくしなあえ	牛乳 あぶらあげ とりにく さんま ふりかけ	こめ 油 さとう でんぶん ごま	なのはな・にんじん・ほうれんそう ねぎ・だいこん・えのき・しょうが キャベツ・きゅうり・しゃくしな	677 866	25.1 35.4
7 火	ナン	ヨー 牛乳	キーマカレー オムレツ コーンポテト アロエヨーグルト	ヨー牛乳 ぶたにく だいち オムレツ ヨーグルト	ナン 油 さとう カレールー じゃがいも バター	にんじん・たまねぎ・しめじ・えだまめ にんにく・しょうが・とうもろこし パセリ・アロエ	664 850	27.7 39.1
8 水	ごはん	牛乳	けんちんじる ヤマブのぶたにくみそづけ こまつなのじゃこいため	牛乳 とうふ ぶたにく みそ ちりめんじゃこ	こめ 油 さとう こんにやく さとも ごま油	だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ ほうれんそう・こまつな・キャベツ とうもろこし	667 853	26.5 37.4
9 木	きなこあげパン	牛乳	はくさいのクリームシチュー ソーセージステーキ わかめとコーンのサラダ	牛乳 きなこ とりにく ソーセージ わかめ	こめツイストパン 油 さとう シチュウルウ シークワートレッシング	はくさい・いんげん・たまねぎ・しめじ にんじん・キャベツ・とうもろこし きゅうり	663 848	28.3 39.9
10 金	ひじきごはん	牛乳	オープンからあげ②②③ たくあんあえ すだち 巣立ちゼリー	牛乳 とりにく あぶらあげ ひじき とりからあげ	こめ もちごめ 油 さとう こんにやく ごま ゼリー	にんじん・ごぼう・いんげん・キャベツ きゅうり・たくあん・すだち	637 815	21.6 30.5
13 月	むぎごはん	牛乳	マーボードーフ コーンフライ パンサンスー	牛乳 とうふ だいち ぶたにく みそ コーンフライ	こめ むぎ 油 さとう でんぶん はるさめ ごま油	にんじん・たまねぎ・しいたけ・にら たけのこ・にんにく・しょうが・キャベツ きゅうり・きくらげ・とうもろこし	657 841	23.9 33.7
14 火	コッペパン スライス	牛乳	ちゅうかふうスープ ウインナーチャップ やきそば おいおいデザート	牛乳 とりにく とうふ ウインナー ぶたにく	コッペパン 油 さとう ちゅうかめん おいおいデザート	しいたけ・きくらげ・にんじん・もやし ほうれんそう・しょうが・キャベツ にら・にんにく	665 851	26.2 37.0
15 水	ごはん	牛乳	さいのくになっとう だいこんのみそしる さばのしょうがに しおこんぶあえ	牛乳 なっとう あぶらあげ みそ さば こんぶ	こめ 油 さとう ごま油	にんじん・だいこん・はくさい・しめじ ねぎ・キャベツ・ほうれんそう しょうが	664 850	28.5 40.2
16 木	しょくパン	牛乳	ミネストローネスープ ハンバーグオニオンソース フルーツホイップ	牛乳 ベーコン チーズ ハンバーグ ホイップクリーム	しょくパン 油 さとう じゃがいも マカロニ でんぶん	にんじん・たまねぎ・セロリ・キャベツ トマト・パセリ・にんにく・ブロッコリー マッシュルーム・みかん・パイナップル・もも	665 851	24.2 34.2
17 金	ちゅうかめん	牛乳	キムチラーメンしる チーズはんぺんフライ ひじきサラダ	牛乳 ぶたにく みそ チーズハンペンフライ シーチキン ひじき	ちゅうかめん 油 さとう	にんじん・もやし・にら・ねぎ・キムチ にんにく・しょうが・キャベツ・きゅうり とうもろこし	650 832	26.7 37.7
20 月	むぎごはん	牛乳	ポークハヤシ マセドアンサラダ イチゴゼリー	牛乳 ぶたにく チーズ	こめ むぎ 油 でんぶん ハヤシルウ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも ゼリー	たまねぎ・にんじん・いんげん・にんにく しめじ・しょうが・マッシュルーム・えのき・イチゴ キャベツ・えだまめ・きゅうり・とうもろこし	668 855	23.2 32.8
22 水	シーフードピラフ	牛乳	ほうれんそうスープ チキンナゲット② ③ つぼみサラダ バナナムース	牛乳 ウインナー イカ エビ ベーコン チキンナゲット	こめ もちごめ 油 さとう クリーミーフレンチドレッシング ムース	にんじん・ほうれんそう・はくさい たまねぎ・いんげん・マッシュルーム にんにく・しょうが・トマト・ブロッコリー カリフラワー・キャベツ・きゅうり・とうもろこし	642 821	24.9 35.1
23 木	わかめごはん	牛乳	とりごぼうじる さわらつつたあげ はくさいのごまあえ	牛乳 わかめ とうふ あぶらあげ とりにく みそ さわら	こめ 油 さとう こんにやく ごま でんぶん	こまつな・ごぼう・だいこん・にんじん はくさい・ほうれんそう	660 844	27.4 38.7

※食材などの都合により献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。  
★2月分給食費の口座振替日は3月31日(金)となっております。残高のご確認をお願いします。

《お知らせ》  
学校給食用食材の放射能検査を実施しておりますが先月分はすべて不検出でした。

給食終了日  
17日・・・国神小学校、三沢小学校  
20日・・・皆野小学校  
23日・・・幼稚園・中学校

今月の皆野産・秩父郡市産  
○まいたけ ○ねぎ ○しめじ ○きゅうり  
○みそ ○しょうゆ ○豚肉のみそ漬け  
○しゃくし菜漬け



ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理 やお菓子を食べて厄を払います。

