

日	曜日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	ひとことメモ
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
2	月	6年生特別給食 スパゲティベスコートレ わかめのごまドレサラダ ポテトのハニー揚げ マドレーヌ ※6年生のみ提供 	○	豚肉 エビ イカ あさり 牛乳 ツナ わかめ	スパゲティ 油 オリーブ油 さとう ごま さつまいも はちみつ	玉葱 エリンギ にんにく トマト パセリ キャベツ もやし コーン	エネルギー 578 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.3 g	2日(月)は卒業を控え た6年生のための特別給 食です。6年生にマド レーヌを提供します。残 り少ない小学校での給食
3	火	ごはん 肉じゃがコロッケ キャベツとえのきのおかか和え 厚揚げのみそ汁	○	牛乳 鶏肉 大豆 おかか 生揚げ みそ わかめ	精白米 粒麦 油 しらたき さとう じゃがいも ごま 小麦粉 パン粉	玉葱 人参 もやし キャベツ えのき 小松菜	エネルギー 616 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.2 g	を、お友達や先生との楽 しい思い出にしてもらえ ると嬉しいです。
4	水	二色トースト(いちご・ブルーベリー) 鶏肉と小松菜のシチュー キャベツとマカロニのサラダ オレンジ	○	牛乳 鶏肉 チーズ	食パン 油 さとう じゃがいも 小麦粉 マカロニ	いちごジャム ブルーベリージャム 人参 玉葱 小松菜 キャベツ オレンジ	エネルギー 554 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.0 g	
5	木	ごはん イカのフライ 小松菜とツナの甘酢和え じゃがいものみそ汁 デコボン	○	牛乳 イカ ツナ 油揚げ みそ わかめ	精白米 粒麦 油 小麦粉 パン粉 さとう じゃがいも	キャベツ 小松菜 人参 もやし 大根 玉葱 えのき デコボン	エネルギー 566 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 1.8 g	9日(月)は群馬県の郷 土料理を提供します。群 馬県の利根地区は大豆の 産地で、もめん豆腐作り も盛んでした。“しょう ゆめし”に炒めた豆腐を 混ぜて食べたことがきつ かけて豆腐めしが出来た そうです。
6	金	麻婆豆腐丼 中華コーンスープ フルーツ杏仁	○	豚肉 みそ 豆腐 たまご 寒天 牛乳	精白米 粒麦 油 さとう でん粉 ごま油	しょうが にんにく ねぎ 人参 玉葱 たけのこ 小松菜 にら コーン パイン 黄桃 りんご	エネルギー 627 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.8 g	こしね汁は、群馬県の特 産物である「こんにゃ く・しいたけ・ねぎ」を 使ったみそ汁です。
9	月	郷土料理・群馬県 豆腐めし たまご焼き じゃがいもの青のり揚げ こしね汁 	○	豆腐 油揚げ 牛乳 たまご 大豆 豚肉 みそ 青のり	精白米 粒麦 油 さとう でん粉 じゃがいも こんにゃく	人参 しめじ 葉ねぎ しいたけ 玉葱 ごぼう 白菜 ねぎ えのき 小松菜	エネルギー 589 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.5 g	3つの食材の頭文字を をとって“こしね汁”と 名付けられました。
10	火	ごはん 生揚げと豚肉のみそ炒め きびなごのカレー揚げ ワンタン入りわかめスープ	○	豚肉 生揚げ みそ 牛乳 きびなご わかめ	精白米 粒麦 さとう 油 ごま油 でん粉 じゃがいも ごま ワンタンの皮 米粉	にんにく しょうが たけのこ しいたけ 人参 もやし ねぎ キャベツ 小松菜 玉葱	エネルギー 574 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.1 g	
11	水	マヨポテトースト ポークビーンズ オニオンドレッシングサラダ バナナ	○	豆乳 牛乳 豚肉 白いんげん豆	食パン じゃがいも マヨネーズ 油 さとう 小麦粉	玉葱 人参 コーン きゅうり キャベツ バナナ	エネルギー 570 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.6 g	
12	木	ごはん ごまと小松菜のふりかけ 鶏肉と豆腐のつくね揚げ 茎わかめと切干大根の和え物 根菜のみそ汁 いちご	○	おかか 牛乳 鶏肉 大豆 豆腐 たまご 茎わかめ ハム 油揚げ みそ	精白米 粒麦 ごま油 ごま パン粉 油 さつまいも でん粉 さとう	小松菜 しょうが えのき にら もやし ねぎ 切干大根 人参 きゅうり キャベツ しいたけ 玉葱 大根 ごぼう 白菜 いちご	エネルギー 620 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.0 g	17日(火)はパースデー 給食です。 3月がお誕生日の皆さん おめでとございます! 今年度最後のパースデー 給食はチョコチップケー キと抹茶ケーキのセレクト です。(※抹茶ケーキに チョコレートは入ってい ません)
13	金	ごはん 鯖のごまだれ焼き 菜の花の和え物 のっぺい汁 清見オレンジ	○	牛乳 サバ ハム おかか 豚肉 生揚げ	精白米 粒麦 さとう ごま さといも 油 でん粉 こんにゃく	しょうが 菜の花 小松菜 人参 ねぎ キャベツ コーン ごぼう 大根 白菜 えのき 清見オレンジ	エネルギー 576 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.2 g	
16	月	ごはん レバーと大豆の甘辛揚げ キャベツの一味醤油和え 白菜と大根のみそ汁	○	牛乳 豚レバー 大豆 おかか 生揚げ みそ	精白米 粒麦 でん粉 油 さとう ごま ごま油	しょうが キャベツ 小松菜 人参 大根 えのき 白菜 ねぎ	エネルギー 600 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 1.8 g	
17	火	パースデー給食・セレクト給食 チキンカレーライス パプリカドレッシングサラダ チョコチップケーキ または 抹茶ケーキ 	○	鶏肉 牛乳 ツナ 豆乳	精白米 粒麦 油 じゃがいも 小麦粉 さとう チョコレート	玉葱 にんにく しょうが 人参 りんご キャベツ コーン	エネルギー 668 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 1.9 g	23日(月)は6年生の 卒業お祝いとして、五目 寿司を提供します 6年生の皆さん、春江小 での最後の給食をしっか り食べて、中学校でも元 気に過ごしてください! 1～5年生の皆さんも、 今年度最後の給食を味 わって食べてください ね。
18	水	ごはん 鮭のバター醤油かけ きんぴらごぼう すりごまのみそ汁	○	牛乳 鮭 生揚げ みそ わかめ	精白米 粒麦 でん粉 油 バター ごま油 こんにゃく さとう ごま	人参 れんこん ごぼう さやいんげん 大根 玉葱 小松菜 キャベツ	エネルギー 593 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.0 g	
19	木	手作りベーコンチーズパン エビとイカのスープ煮 ツナサラダ	○	チーズ ベーコン 牛乳 豚肉 エビ イカ ツナ	強力粉 小麦粉 油 さとう ごま	人参 玉葱 小松菜 キャベツ	エネルギー 556 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.8 g	
23	月	卒業お祝い献立 五目寿司 わかさぎのごまからめ 三色野菜の和え物 彩りフルーツ寒天ポンチ 	○	鮭 たまご 牛乳 わかさぎ おかか 寒天	精白米 さとう 油 でん粉 ごま	しいたけ れんこん 小松菜 人参 コーン キャベツ もやし みかん パイン りんごジュース みかんジュース	エネルギー 585 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 1.4 g	