

日	曜日	主食	飲み物	副食	体をつくるもと(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力のもと(黄)		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
				主菜・副菜・汁もの	1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質			
				お正月にちなみ、えんぎのよい食材をとり入れました。 「学校給食週間」には昔の給食や、ふるさと安中いっぱい献立。 さらに、卒業生のリクエスト給食も1月からできます♪おたのしみに♪	魚・肉・卵 大豆	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ くだもの	米・パン・めん いも・砂糖	油脂			
7	水	七草風 にこみ うどん	牛乳	れんこんのきんぴら まっちゃむしパン 穴から「先が見通せる」 見通しがよい年に	とり肉 油あげ さつまあげ 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	かぶ だいこん しいたけ ねぎ れんこん こんにゃく	うどん さとう こめ あずき	ごま油 ごま油	561 766	22.8 26.8	2.2 2.9
8	木	ごはん (安中米)	牛乳	さばのりきゅうやき 五目にまめ はくさいと大根のみそしる 今年もまめ(豆)にくりし よるこび(昆布)多い年に なりますように	さば だいす ぶた肉 さつまあげ 油あげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	こんにゃく えだまめ はくさい だいこん ねぎ	こめ さとう じゃがいも	ごま油	613 762	27.5 32.3	2.5 2.8
9	金	せわり コッパパン	フジョ ニア	スラッピージョー 花やさいサラダ イタリアンスープ (たまご・チーズ入り)	ぶた肉 だいす ベーコン たまご	ジョア チーズ	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ カリフラワー キャベツ コーン	パン パンこ さとう	ナンプライ ごま	583 712	30.4 35.7	2.6 3.3
13	火	ごはん	牛乳	こぎつねごはんの具 にこみおでん こまつなのからしあえ ごはんにまぜてね	とり肉 油あげ ちくわ さつまあげ 豆腐	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	しょうが だいこん こんにゃく キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	555 698	27.5 31.4	2.4 2.7
14	水	ミルクパン	牛乳	トマトなベ チーズオムレツ マカロニサラダ	とり肉 たまご	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー トマト	はくさい たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも マカロニ さとう	油	627 767	24.7 29.6	3.3 4.1
15日は小正月 お正月をふりかえるこんだて				「ん」のつくしよくざいが多い 「運」がつく	とり肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく れんこん しいたけ しょうが ねぎ にんにく だいこん	こめ さといも さとう パンこ	油 ごま	580 719	24.7 28.4	2.3 2.8
16	金	パンズパン	牛乳	はくさいと肉だこのクリームソー(乳なし) ブロッコリーサラダ	ベーコン ぶた肉 とり肉 豆腐	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン はくさい キャベツ コーン	パンズパン じゃがいも さとう	油	678 759	23.1 25.4	2.4 2.6
【松井田中学校 OOOOさんのこんだて】				とり肉 大豆 油あげ とうふ みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ だいこん葉	ごぼう もやし しょうが だいこん みかん	こめ さとう	ごま あぶら	574 705	25.6 29.3	2.5 2.9	
20	火	ごはん (安中米)	牛乳	ぶりフライ・バックソース きりぼし大根のふくめに いなかじる しゅっせうお 大きく成長する一年に	ぶり みそ さつまあげ 油あげ 生あげ	牛乳	にんじん こまつな	きりぼしだいこん しらたき だいこん ごぼう ねぎ もやし こんにゃく	こめ さとう じゃがいも パンこ	油 ごま油	630 778	24.8 29.4	2.1 2.5
21	水	バック ラーメン	牛乳	肉みそラーメンのスープ かんこくふうわかめサラダ りんご	ぶた肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ しいたけ はくさい きゅうり たまねぎ もやし りんご	ラーメン さとう	油 ごま油 ごま	582 711	25.7 30.6	3.1 3.7
【松井田中学校 OOOOさんのこんだて】				とり肉 ハム 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが にんにく きゅうり もやし ねぎ だいこん	こめ さとう かたくりこ	油 ごま油 ごま	570 713	23.7 27.7	2.3 2.7	
23	金	丸パン 横切り	いじり コリア	照り焼きハンバーグ コールスローサラダ コンスープ	ぶた肉 とり肉 ハム ベーコン	ジョア 牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	パン さとう かたくりこ じゃがいも		616 779	25.6 31.8	3.0 3.5
26	月	ぜんこくが ごはん	牛乳	さけのしおやき つぼづけ すいとんのみそしる	さけ みそ 油あげ	牛乳	にんじん	つぼづけ だいこん ごぼう ねぎ はくさい	こめ すいとん	ごま油	572 714	25.6 30.3	2.2 3.5
27	火	麦ごはん (安中米)	牛乳	チキンカレー こんにゃくサラダ ヨーグルト	とり肉 豆腐	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ りんご もやし きゅうり こんにゃく コーン	むぎ こめ じゃがいも さとう	油 ごま油 ごま	610 753	25.5 30.7	2.4 2.7
28	水	むかしの あげパン	牛乳	こまつなサラダ ワナンスープ	ツナ	牛乳	こまつな にんじん	きゅうり キャベツ レモン たまねぎ はくさい しょうが	パン さとう ワナンの皮	油	580 711	22.3 26.3	2.0 2.7
29	木	ごはん (安中米)	牛乳	安中やさいのすきやき うめマヨあえ りんご	ぶた肉 とうふ とり肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しらたき ねぎ はくさい キャベツ うめ りんご	こめ さとう	ごま	616 720	23.8 27.0	1.8 2.2
30	金	上州ねぎの ペペロン チーノ	牛乳	シーザーサラダ ココアむしパン	豆腐 ベーコン	牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん	ねぎ はくさい キャベツ たまねぎ ぶなしめじ きゅうり	こむぎこ 入「ゲッター」 クルトン	油 ドレッシング ナンプライ	623 720	21.7 24.1	2.4 2.7

○献立内容は材料等の都合により変更になる場合があります。○材料の太字は安中市でつくられたものです。
○栄養価の基準 上(小学3・4年生) エネルギー:616Kcal、たんぱく質:20〜31g、塩分2g未満 期間平均 598 25.1 2.4
下(中学生) エネルギー:819Kcal、たんぱく質:27〜41g、塩分2.5g未満 735 29.2 2.9

1/24〜1/30
ぜんこくがっこうきゅうしよくしゅうかん
全国学校給食週間
日本の学校給食のあゆみ

明治22年山形県でまずし
い子どもたちへ食事を
だしたのがはじまりです。中止され
ました。

戦争による食料
ぶそく不足で
ふそくして
いました。

戦争がおわっても
食べものが
ふそくして
いました。

みかねた外国から
食べもののえんじょが
きて、昭和22年に
給食がさいかい
されました。

昭和29年に「学校給食法」
ができて、教育活動として
位置づけ
られました。

昭和50年ごはんが
できるようになり、
内容も豊かに
なりました。

毎日の給食
をしょうかい
しています♪