



1月 予定献立表



| 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 たんばく質 | 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♪おたのしみです♪ | 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 バナナ | 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 バナナ | 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 | さば だいず 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 ンア | 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 だいず ベーコン たまご | ショア 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 | ナッ グ オイル 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 | 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 | トマトなべ 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 | 木 | わかめごはん | 牛乳 | ちくぜんに まつかぜやき 紅白なます | 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 さとう 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 | はくさいと肉だんこのクリームチー(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 | 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 |
| 19 | 月 | ごはん | 牛乳 | とりそぼろごはんの具 大豆いりのごまあえ 大根のおみそしる みかん | とり肉 大豆 油あげ とうふ みそ | 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 |
| 20 | 火 | ごはん (安中米) | 牛乳 | しゅっせうお 大きく成長する一年に 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 | 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 |
| 22 | 木 | ごはん (安中米) | 牛乳 | とりのからあげ ハムとこまつなのナムル わかめスープ | ぶた肉 とり肉 ハム ベーコン | 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 じゃがいも | 油 ごま油 ごま | 616 779 | 25.6 31.8 | 3.0 3.5 |
| 23 | 金 | 丸パン 横切り | 牛乳 | 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 | 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 じゃがいも | 油 ごま油 ごま | 616 779 | 25.6 31.8 | 3.0 3.5 |
| 26 | 月 | 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 | わかしの あげパン | 牛乳 | こまつなサラダ ワンタンスープ | 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 ワタの皮 | 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「グッティ クルトン | 油 ドレッシング ナッ グ オイル | 623 720 | 21.7 24.1 | 2.4 2.7 |

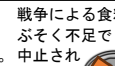
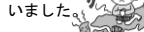
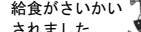
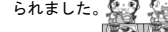
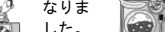
○献立内容は材料等の都合により変更になる場合があります。○材料の太字は安中市でつくられたものです。

○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
下(中学生) エネルギー:819Kcal、たんぱく質:27〜41g、塩分:2.5g未満

○赤字は卒業生のリクエスト給食です♪

期間
平均

1/24〜1/30

ぜんこく がっこう きょうしゅく 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
が不足して
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♪