



1月 よていこんだてひょう



日	曜日	こんだてめい		あか	みどり		きいろ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g		
		しゅしょく	デザート	ちやくをつくる	からだのちやしをととのえる		ねつやちからになる						
		毎日	はし・スプーン	もってきてね		いろいろのこいやさい	そのたのやさい・くだもの						
8	水	マラーカオ みぞラーメン (パックめん)	さんしょくナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた わかめ なた あぶらあげ	にんじん チンゲンサイ	じょうしゅうねぎ はくさい もやし とうもろこし	マラーカオ ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら ごま	630	24.3	21.0	3.0		
9	木	ごはん	さばのみそに ちくぜんに そくせきづけ	ぎゅうにゅう さば とりにく ちくわ	にんじん	ごぼう れんこん こんにゃく きゅうり はくさい しょうが	ごはん さといも さとう あぶら	671	30.3	19.7	2.9		
10	金	キムタクごはん	すましじる しらたまぜんざい	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とうふ あずき	みずな	にんにく じょうしゅうねぎ はくさいキムチ ほししいたけ	ごはん さとう ごまあぶら しらたま	663	26.1	14.2	3.0		
14	火	ごはん こんぶつくだに	ごもくにまめ ごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす さつまあげ こんぶ みそ	にんじん こまつな	こんにゃく えだまめ もやし	ごはん さとう じゃがいも あぶら ごま	628	25.0	18.2	2.6		
15	水	コッペパン いちごジャム	おそうに ひじきサラダ みかん	ぎゅうにゅう とりにく なた ひじき チーズ	にんじん みずな	だいこん ほししいたけ キャベツ きゅうり みかん	パン ジャム しらたま さといも さとう ノンエッグマヨネーズ	603	23.8	17.4	2.6		
16	木	はつがげんまい ごはん	ポークカレー だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ツナ	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり	はつがげんまいごはん じゃがいも あぶら ドレッシング	656	21.5	23.2	2.4		
17	金	じょうしゅう かみなりごはん	にくだんご とんじる おかかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ けずりぶし	にんじん チンゲンサイ	だいこん ごぼう じょうしゅうねぎ こんにゃく キャベツ もやし	ごはん さといも あぶら	608	24.2	19.1	3.0		
20	月	むかしながらの あげパン	ワンタンスープ いそあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なた のり	にんじん チンゲンサイ	はくさい ながねぎ もやし キャベツ	パン あぶら さとう ワンタン ごまあぶら	615	21.5	20.1	2.6		
21	火	わかめごはん	なまあげのそぼろに からしあえ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく わかめ	にんじん いんげん チンゲンサイ	たまねぎ ほししいたけ キャベツ もやし	ごはん さとう かたくりこ	647	28.5	23.1	2.7		
22	水	バンスパン スパゲッティナポリタン	フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム チーズ	にんじん ピーマン あかパプリカ	たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ	パン スパゲッティ オリーブゆ あぶら さとう	611	22.2	20.7	2.3		
23	木	むぎごはん	カルピスーフ いかとやさいのちゅうかあえ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ いか	にんじん にら	はくさいキムチ だいこん じょうしゅうねぎ しょうが にんにく ほししいたけ きゅうり もやし たまねぎ	むぎごはん ごまあぶら さとう ごま ゼリー	688	23.9	22.8	2.7		
24	金	しおおにぎり 学校給食はじまりのこんだて	さばのしおやき だいこんのみそしる うめほし	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さば	にんじん	だいこん ながねぎ うめ	ごはん	592	21.0	20.2	2.7		
27	月	せわりパン ウェールズこんだて	ウィンナーケチャップソース カウル コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ウイパー ぶたにく レンズまめ ひよこまめ レッドキドニー	にんじん パセリ	たまねぎ じょうしゅうねぎ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも あぶら ドレッシング	608	25.8	25.2	3.0		
28	火	ごはん 南アフリカこんだて	ていやきチキン チキンシチュー シーフードサラダ	ぎゅうにゅう とりにく かいそう いか えび	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり レモン	ごはん じゃがいも さとう ドレッシング	641	30.6	18.8	3.0		
29	水	まるパン イングランド&ニュージーランド献立	フィッシュ&チップス (タルタルソース) コンソメスープ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	にんじん パセリ	しめじ たまねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ	パン じゃがいも あぶら タルタルソース ドレッシング	612	23.1	26.3	3.1		
30	木	といめし	いなかじる ごまマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ みそ かまぼこ	にんじん こまつな	しょうが だいこん ごぼう ながねぎ こんにゃく キャベツ とうもろこし	むぎごはん さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま	642	23.6	20.1	2.7		
31	金	ごはん	ぶたどんのぐ こざかなサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく なた ちりめんじゃこ ヨーグルト	こまつな	しょうが たまねぎ しらたき えだまめ キャベツ とうもろこし	ごはん さとう ごまあぶら	651	28.8	18.6	2.2		
※食材料購入の都合により献立内容に多少の変更が生ずる場合もあります。								地場産食材 本字はJA碓氷安中 本字は秋間梅林	(平均値)	633	25.0	20.5	2.7
※1月の給食費の振替日は、1月25日(水)になります。口座の確認をお願いします。								♪秋間小ホームページ、給食室のページもぜひご覧ください♪	(基準値)	650	27.5	18.5	2.0

学期のはじめは、『おはし忘れ』が多いようです。休み明けは心も体もぼーっとしがちですが、忘れ物もなく気持ちよく新学期をむかえるためにもランドセルの中に『ランチセット』が入っているかを確認しましょう！保護者の皆様にもお子さんがランチセットを持っているか一声かけていただくと助かります。ご面倒おかけしますが、よろしく願い致します。

1月24日～30日の一週間は『全国学校給食週間』です。普段何気なく食べてる給食ですが、この機会に学校給食の歴史を振り返り、毎日おいしい給食が食べられることに感謝しましょう。
 秋間小学校の取組として今年度は『給食で巡るラグビーW杯出場国メニュー』を行います。1月12日にはラグビートップリーグも始まります。ラグビー選手のように丈夫な体になるようにたくさん食べてインフルエンザも吹き飛ばしましょう！
 *1月27日、ウェールズ料理：カウルは肉や野菜を煮込んだウェールズの国民的料理です。家族が農場で働いている間に作られた料理は、最初にスープ、次にシチュー、残りに新鮮な野菜を加えて一週間の料理として食べられていたようです。
 *1月28日、南アフリカ(優勝)：カレーのご飯にかけて食べるピリ辛シチューです。おめでたい時はラム肉になるそうです。南アフリカ流のバーベキューはお肉のみで野菜はないそうです！
 *1月29日、イングランド(2位)・ニュージーランド(3位)：イングランド・ニュージーランド両国の国民食といえるフィッシュ&チップスです。

*1月1月に行ったもりもり週間の完食賞として2年生のリクエストはきなこ揚げパン、3年生のリクエストはココア揚げパンでした。2月以降に登場しますのお楽しみ♪4年生のリクエストはとりめしてした。
 *6年生の卒業お祝いリクエストを行いました。1月から3月でたくさん取り入れますので、楽しみにしててくださいね！
本字がリクエストです。