



# 1月よていこんだてひょう

給食前には、手をよく洗いましょう！

(給食日数：15日)  
安中市立秋間小学校

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					
毎日		はし・スプーン・ランチマットもってきてね			いろいろのこいやさい	そのたのやさい・くだもの					
11	水	やきそば せわりパン	しらたまぜんざい <b>鏡開きメニュー</b>	ぎゅうにゅう ぶたにく あずき	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし ほししいたけ	ちゅうかめん あぶら パン しらたま	667	27.3	17.2	2.4
12	木	ごはん	ぶたどんのぐ ひじきのピリッとづけ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく なた ひじき とりにく	にんじん	しょうが たまねぎ しらたき えだまめ きゅうり キャベツ みかん	ごはん さとう ごまあぶら ごま	620	27.6	18.3	2.3
13	金	ごはん	チリシチュー ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ みかん パイン もも	ごはん じゃがいも あぶら	642	23.7	16.2	2.0
16	月	シュガーあげパン	にくだんごワントンスープ だいこんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	にんじん にら	はくさい <b>じゅうしゅうねぎ</b> だいこん きゅうり	パン あぶら さとう ワントン ドレッシング	596	22.2	21.6	2.5
17	火	むぎごはん	マーボー豆腐 はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ やきぶた	にんじん ピーマン	<b>じゅうしゅうねぎ</b> しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ キャベツ きゅうり	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごま	647	28.5	20.4	2.6
18	水	ちからうどん (パックめん)	もちいなり ごまマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ	にんじん にら こまつな	<b>じゅうしゅうねぎ</b> ほししいたけ えのきだけ キャベツ とうもろこし	うどん さとう もち ノンエッグマヨネーズ ごま	594	23.9	19.4	4.8
19	木	むぎごはん	ハヤシライス こまつなサラダ	ショア ぶたにく ぎゅうにゅう なまクリーム ツナ	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ レモン	むぎごはん じゃがいも あぶら オリーブゆ さとう	607	19.3	15.3	2.3
20	金	とりめし (むぎごはん)	にくじゃが はくさいのあさづけ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なまあげ	にんじん	しょうが たまねぎ しらたき えだまめ はくさい きゅうり	むぎごはん さとう じゃがいも あぶら ごま	666	28.8	20.7	2.6
23	月	パーカーハウス	ハンバーグ・アップルソース コーンポタージュ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン なまクリーム	パセリ あかピーマン	たまねぎ きゅうり キャベツ	パン オリーブゆ さとう	675	27.6	29.2	3.0
24	火	<b>学校給食始まりのメニュー</b> しおおにぎり	さばのしおやき だいこんのみそしる あきまのうめぼし	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ	にんじん	だいこん <b>じゅうしゅうねぎ</b> あきまのうめ	ごはん	617	21.7	20.3	3.6
25	水	ナン	キーマカレー ツナオニオンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なまクリーム ツナ	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ セロリー きゅうり キャベツ	ナン あぶら ドレッシング	585	26.5	28.6	3.2
26	木	ごはん	とりにくの マーマレードソース ちゅうかふうなめこスープ ごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく なた みそ	にんじん にら こまつな	しょうが なめこ <b>じゅうしゅうねぎ</b> たまねぎ もやし	ごはん かたくりこ マーマレードジャム あぶら ごまあぶら ごま さとう	647	23.8	22.7	3.2
27	金	<b>かんこく料理</b> むぎごはん	カルピススープ かんこくふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ のり	にんじん にら	はくさいキムチ だいこん <b>じゅうしゅうねぎ</b> しょうが にんにく ほししいたけ キャベツ きゅうり	むぎごはん ごまあぶら さとう	609	21.6	22.6	2.5
30	月	<b>トルコ料理</b> しょくパン	サバフライ トマトスープ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう さば ベーコン レンズまめ	トマト にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	パン あぶら ドレッシング	623	23.7	26.3	2.4
31	火	<b>地場産メニュー</b> ごはん	すきやきに うめマヨあえ いよかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんじん チンゲンサイ	<b>じゅうしゅうねぎ</b> はくさい えのきだけ しらたき キャベツ あきまのうめ いよかん	ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	616	22.7	21.8	1.8

※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** 太字はJA碓氷安中

※1月分の給食費の引落日は、**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下さい♪

(月平均)	627	24.6	21.4	2.7
(基準値)	650	27.5	18.5	2.0



学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。  
全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

## 今年のはかせをひきま宣言！ かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする

2 しっかり栄養をとる

3 十分な睡眠をとる

4 マスクをつける

5 人ごみを避ける

6 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。