



# よていこんだてひょう



平成30年度

(給食回数 16回) 安中市立安中小学校

日曜	しめしよく 主食	のみ もの	しめさい 副さい 主菜・副菜・デザート	あか	みどり		きいろ	1人分 - [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]
				ちやにくになる	からだのちょうしをととのえる	熱や力になる					
10水	こめっこぱん		お雑煮 五目煮豆 みかん	ぎゅうにゅう とりになると だいず こんぶ ふたひきにく さつまあげ	にんじん みすな	だいこん しいたけ こんにやく えだまめ みかん	パン しらたまこ さといも さとう じゃがいも サラダあぶら	603	31.3	17.7	2.6
11木	七草献立 七草ごはん		鯖のみそ煮 筑前煮 なます	しらすばし ぎゅうにゅう さば とりにく ちくわ	にんじん だいこんば かぶのは	かぶ だいこん ごぼう れんこん こんにやく	ごはん ごまあぶら ごま さといも さとう サラダあぶら	629	32.4	19.0	4.4
12金	ポークカレー (麦ごはん)		コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	むぎごはん じゃがいも サラダあぶら さとう	677	20.2	23.1	2.4
15月	ビニール袋もってきてね 黒ごま黄粉揚げパン		肉だんごワンタンスープ 春雨サラダ	きなこ ぎゅうにゅう	にんじん にら	はくさい もやし ねぎ キャベツ きゅうり	パン ワンタンメン はるさめ さとう ごま	628	23.0	22.7	2.5
16火	高崎市給食メニュー 高崎丼		三色キムチ コーンシュウマイ	ぶたにく うすらたまご ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい	たまねぎ たけのこ きくらげ だいこん はくさい	むぎごはん ごまあぶら さとう	614	21.6	19.4	2.2
17水	スパゲティミートソース はちみつパン		5-1村井田くんのサラダ さっぱりしっかりパワーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく チーズ ささみ	にんじん ピーマン ブロッコリー トマト	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ パイン れもん	パン スパゲティ オリーブオイル さとう	627	27.9	20.2	2.2
18木	ごはん		富岡市のご当地メニュー ホルモン揚げ こしね汁 ごまあえ	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく とうふ あぶらあげ	にんじん こまつな	こんにやく しいたけ ねぎ ごぼう もやし	ごはん さとう さといも サラダあぶら すりごま	648	25.1	19.2	2.8
19金	じゃこ高菜飯		ひじきのピリッと漬け 豚汁	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ひじき ツナ ぶたにく とうふ	にんじん たかな	ねぎ きゅうり キャベツ だいこん ごぼう こんにやく しめじ	ごはん ごま ごまあぶら さとう さといも サラダあぶら	611	26.7	19.6	3.2
22月	ソフトフランスパン ブルーベリー&マーガリン		ポトフ シーフードサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう ウイナー わかめ いか えび	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり レモン	パン じゃがいも サラダあぶら さとう	622	25.1	24.4	3.2
23火	とりめし (麦ごはん)		前橋市の給食メニュー 前橋tonton汁 切り干し大根のごまあえ	とりひきにく ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	にんじん こまつな	しょうが だいこん ごぼう たまねぎ ねぎ こんにやく しめじ きりほしだいこん キャベツ	むぎごはん じゃがいも パ ターごまご ごま さとう	646	25.0	17.0	2.7
24水	“とおし”安中献立 遠足うどん パンプキンパン		冬野菜のごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	しいたけ maidake たまねぎ ねぎ はくさい	パン うどん サラダあぶら さとう すりごま	644	25.0	16.5	4
25木	ごはん		肉じゃが 梅とチキンのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ とりにく	にんじん	たまねぎ しらたき きゅうり キャベツ うめぼし	ごはん じゃがいも さと うサラダあぶら	630	25.4	18.5	1.7
26金	アイリス先生の台湾料理 ごはん		ルーロンファン 白菜スープ 三色ナムル きんかん	ぶたばらにく ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん にら ちんげんさい	にんにく しょうが ねぎ しいたけ はくさい たまねぎ もやし きんかん	ごはん ごまあぶら さとう ごま サラダあぶら	627	22.2	24.0	2.1
29月	昭和三十七年頃の給食メニュー ピストレ みそだれ		すいとん 上州さんぴら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ぶたひきにく ちくわ	にんじん	だいこん ねぎ しいたけ ごぼう しらたき	パン さとう さといも ごま サラダあぶら	605	24.9	19.4	3.7
30火	給食の始まりの献立(明治22年) 塩おにぎり		鮭の塩焼き 大根のみそ汁 つぼ漬け	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ	にんじん	だいこん ねぎ	ごはん	599	28.2	12.9	4.2
31水	ミルクちゃんぽん		豆のコロコロサラダ いよかん	ぶたにく いか うすらたまご かまぼこ だいず ぎゅうにゅう	にんじん にら	もやし たまねぎ キャベツ えだまめ いよかん	ちゅうかめん サラダあぶら さとう さつまいも ごま	647	29.6	24.1	1.9

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。毎月19日は「家族でいただきますの日」豊かな心を育み伝える場である「家庭の食卓」の役割について改めて考えてみましょう。

★1月の給食目標★  
給食について考えよう  
感謝して食べよう



栄養士の基準値 エネルギー640kcal たんぱく質18~32g 脂質 25~30% 塩分2.4g未満  
今月の平均値 エネルギー629kcal たんぱく質25.9g 脂質 19.9% 塩分2.9g

今月の予定 11日 七草の献立  
24日 “とおし安中献立”の新年うどんメニュー  
26日 ALTアイリス先生の故郷の台湾のメニュー  
29日 昭和17年頃、戦時中の献立“すいとん”  
30日 給食の始まりの献立

1月分の給食費の引き落としは、1月25日(木)です。  
口座の確認をお願いします。

今月の安中市産  
地場産物(太字)

ねぎ(あいさかさん)・米(安中産)・うめぼし(安総)  
今月からごはんが週3回になります

31日『サッパリしっかりパワーサラダ』  
~5年1組 村居田郁くんの考えてくれた元気もり朝ごはんサラダです~  
〈材料〉ささみ ブロッコリー パイナップル ミニトマト  
オリーブオイル レモン果汁 塩 こしょう 砂糖 (おろしにんにくを入れるとおいしさアップ)  
~ 給食ではパイン缶を使用しますが、生のパイナップルで作ってください♪~