

日	曜日	献立名	材 料 名						エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	脂質 [g]	食塩 [g]		
			1群 魚 肉 卵 豆、豆製品	2群 牛乳 乳製品 小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂						
7	木	菜めし 七草	牛乳	筑前煮 茎わかめサラダ だいたいのムース	鶏肉 ちくわ ツナ	牛乳 茎わかめ	だいこん葉 にんじん	ごぼう れんこん こんにゃく きゅうり キャベツ	ごはん さといも 砂糖 ムース	あぶら	748	28.0	18.2	3.5
8	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー * 鉄骨サラダ	豚肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん 小松菜	たまねぎ しょうが にんにく 切り干し大根	麦ごはん じゃがいも 砂糖	あぶら	816	26.0	23.5	3.3
11	月	成人の日												
12	火	こぎつね ごはん	牛乳	のっぺい汁 白玉ぜんざい	鶏肉 豚肉 油揚げ ちくわ 豆腐	牛乳	にんじん	だいこん ねぎ しょうが ごぼう	ごはん さといも あずき 片栗粉 白玉もち 砂	あぶら	803	27.1	18.2	2.6
13	水	パック うどん	牛乳	親子うどん汁 かむかむ揚げ チーズワッフル *	鶏肉 卵 大豆	牛乳 煮干し チーズ	にんじん ほうれん草	たまねぎ 干しいたけ	うどん 砂糖 片栗粉 さつまいも ワッフル	あぶら ごま	829	33.6	23.8	3.8
14	木	発芽玄米 ごはん	牛乳	コーンしゅうまい 麻婆豆腐 * 春雨サラダ	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン	コーン たけのこ しょうが にんにく 干しいたけ ねぎ もやし きゅうり	発芽玄米 ごはん 砂糖 春雨 片栗粉	あぶら	782	30.5	23.2	2.8
15	金	ごはん	牛乳	豚丼の具 * 小松菜サラダ みかん	豚肉 なると ツナ	牛乳	小松菜	しょうが たまねぎ したらき キャベツ きゅうり みかん	ごはん 砂糖	あぶら	766	29.8	22.9	2.5
18	月	丸パン 横切り	牛乳	ハンバーグアップルソース コンソメスープ マカロニサラダ	鶏肉 豚肉 ベーコン ツナ	牛乳	にんじん パセリ	りんご たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン じゃがいも マカロニ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	831	31.9	33.9	3.5
19	火	ごはん	牛乳	さばの味噌煮 せんべい汁 のり酢和え *	さば 鶏肉	牛乳 のり	にんじん 小松菜	だいこん まいたけ ごぼう ねぎ はくさい もやし キャベツ	ごはん 砂糖 かやき せんべい	あぶら	779	30.2	23.6	2.9
20	水	パンズパン*	牛乳	森と海の クリームスパゲッティ アーモンドサラダ	えび いか ほたて	牛乳 生クリーム	パセリ にんじん	しめじ たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン スパゲッティ	バター あぶら アーモンド	809	29.3	28.8	2.6
21	木	ごはん	牛乳	上州地鶏のから揚げ * はくさいの味噌汁 ブロッコリーのおかか和え	鶏肉 かつおぶし 油揚げ	牛乳	にんじん ブロッコリー	しょうが にんにく えのきたけ ねぎ はくさい キャベツ	ごはん さといも 片栗粉 小麦粉	あぶら	746	28.8	24.2	2.5
22	金	チャーハン *	牛乳	酸辣湯(サンラータン) 野菜のマヨネーズ和え ヨーグルト	焼き豚 豚肉 豆腐 卵 ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ 小松菜	しょうが ねぎ たけのこ キャベツ	ごはん 砂糖 片栗粉	あぶら ラー油 ノンエッグ マヨネーズ	815	31.0	30.3	3.3
25	月	きなこ * 揚げパン	牛乳	オムレツきのこソースかけ 冬野菜ポトフ	きなこ 卵 ウィンナー	牛乳 生クリーム	にんじん	しめじ たまねぎ マッシュルーム だいこん はくさい セロリー	パン 砂糖 じゃがいも	あぶら	802	27.3	32.6	3.6
26	火	ごはん	発酵乳 *	豚肉のごまからめ 遠足すいとん汁 秋間の梅和え 安中	豚肉 鶏肉 油揚げ	発酵乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ ねぎ 干しいたけ 梅 だいこん きゅうり	ごはん 砂糖 すいとん	ごま	771	30.6	16.3	2.7
27	水	コッパン いちごジャム	牛乳	トマトクリームシチュー 海藻ツナサラダ	鶏肉 ツナ	牛乳 海藻	にんじん トマト	たまねぎ だいこん きゅうり	パン ジャム じゃがいも	あぶら ドレッシング	735	30.0	24.1	3.2
28	木	ごはん のりふりかけ	牛乳	ぶりの甘辛揚げ煮 こしね汁 にらのごま和え 富岡	ぶり 豚肉 豆腐 油揚げ ちくわ	牛乳 のり	にんじん にら	こんにゃく ねぎ しいたけ ごぼう もやし キャベツ	ごはん 砂糖 さといも	あぶら ごま	732	28.0	22.1	3.0
29	金	麦ごはん	牛乳	ぎょうざ 高崎丼の具 高崎 きゅうりのラー油漬け	豚肉 うずら卵	牛乳	チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ たけのこ はくさい きゅうり もやし	麦ごはん 砂糖 片栗粉	あぶら ラー油	778	27.4	21.9	2.4
								月平均	784	29.3	24.2	3.0		
								目標量	830	27~41	19~28	2.5		

※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。

※材料名の太字は安中市内で栽培された食材です。

※給食費無料化の対象外の方について、給食費の引き落としは1月25日(月)です。

《3年生のリクエストメニュー》1月より、卒業を控えた3年生からのリクエストメニュー(*印)を取り入れていきます。

《1月24日~30日は、全国学校給食週間》

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。

全国学校給食週間は、学校給食の歴史や給食の役割について考える一週間になっています。25日~30日の給食は、

「はし」を毎日持参しましょう。

献立表を見て、スプーンが必要な日は、スプーンも忘れずに！

