



# 1月 予定献立表 (16回)



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					
10	水	コッペパン メープル&マーガリン	牛乳 ポトフ イタリアンサラダ	豚肉 ウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ 白菜 しめじ キャベツ きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも	オリーブ油	797	27.9	28.0	2.9
11	木	豚丼 (ごはん)	牛乳 ごまあえ	豚肉 なると みそ	牛乳	パプリカ にんじん	生姜 たまねぎ 上州ねぎ もやし しらたき	ごはん 砂糖	すりごま	828	30.3	27.8	2.1
12	金	七草ごはん	牛乳 ★筑前煮 二色なます	鶏肉 ちくわ	牛乳 昆布	にんじん 大根葉	ごぼう だいこん れんこん こんにゃく	麦ごはん 砂糖 さといも	油 ごま	796	31.0	13.4	3.2
15	月	コッペパン 黒ごまクリーム	牛乳 お雑煮 ごまマヨネーズ和え	鶏肉 なると	牛乳 昆布	にんじん 三つ葉 ほうれん草	だいこん しいたけ もやし コーン	パン もち 砂糖 ごま	マヨネーズ	804	29.8	29.2	2.9
16	火	麦ごはん	シヨア 麻婆豆腐 もやしのガーリック炒め	豚肉 豆腐 大豆 みそ ベーコン	シヨア	にんじん ピーマン	上州ねぎ 生姜 にんにく もやし しいたけ	麦ごはん 砂糖 片栗粉	油 ごま油	812	32.6	26.9	2.7
17	水	ミルクパン	牛乳 ペペロンチーノ ★いかくんサラダ	ベーコン いかくんせい	牛乳	ピーマン 赤パプリカ にんじん	にんにく たまねぎ キャベツしめじ エリンギ 大根 きゅうり	パン 砂糖 パセリ	オリーブ油	799	29.2	26.0	2.9
18	木	ごはん	牛乳 肉じゃが ごまマヨネーズ和え	豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん いんげん ほうれん草	たまねぎ もやし コーン しらたき	ごはん 砂糖 じゃがいも	油 マヨネーズ ごま	822	29.6	28.1	2.1
19	金	麦ごはん	牛乳 ポークカレー ★小松菜サラダ	豚肉 ツナ	牛乳 生クリーム	にんじん こまつな	たまねぎ 根姜 にんにく キャベツ きゅうり レモン	麦ごはん 砂糖 じゃがいも	油 オリーブ油	827	26.0	29.0	2.6
22	月	背割りパン	牛乳 フランクフルト・トマトソース きのこチキンのクリームソース	鶏肉 フランクフルト ベーコン	牛乳	トマト にんじん パプリカ	たまねぎ しめじ コーン	パン 砂糖 じゃがいも	バター 油	801	33.2	32.5	3.0
23	火	ごはん	牛乳 鯖の味噌煮 ★かみなり汁 ★白菜の浅漬け	鯖 味噌 豚肉	牛乳 昆布	にんじん	上州ねぎ ごぼう まいたけ 白菜 きゅうり こんにゃく	ごはん 砂糖 さといも	油 ごま	809	29.9	24.3	2.7
24	水	シャージャータン (P.ランチ)	牛乳 ★シーザーサラダ マラーカオ	豚肉 味噌 ツナ 卵(ドレッシング・ カット)	牛乳	にんじん	上州ねぎ しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	中華麺 砂糖 クルトン マラーカオ	油 ごま油	865	35.1	30.2	3.0
25	木	ごはん	牛乳 ハンバーグのおろしソース キャベツサラダ なめこ汁	豚肉 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 昆布	にんじん	だいこん キャベツ なめこ 上州ねぎ	ごはん 砂糖 片栗粉	オリーブ油	796	28.8	24.5	2.9
26	金	ごはん	牛乳 いわしの梅煮 味噌汁	油揚げ 味噌 いわし	牛乳	にんじん	だいこん 上州ねぎ	ごはん		786	26.0	17.3	2.5
29	月	昔ながらの 揚げパン	牛乳 ミニ餃子スープ ヨーグルトレモン	豚肉 なると	牛乳 ヨーグルト	にんじん	キャベツ もやし 上州ねぎ レモン	パン 砂糖 小麦粉	油	837	29.9	26.5	3.2
30	火	ごはん	牛乳 ★ぐんまのなっとう ★豚汁 ★さんぴらごぼう	納豆 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう 上州ねぎ れんこん こんにゃく	ごはん 砂糖 さといも	油 ごま ごま油	810	29.7	18.6	2.0
31	水	コッペパン	牛乳 ★すいとん みそこんにゃく (2~3枚)	豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん	だいこん 上州ねぎ しいたけ こんにゃく	パン 砂糖 すいとん さといも	油	803	27.4	18.0	3.5

※食材料購入の都合により献立に変更が生じる場合もあります。

※給食費無料化対象外の人の給食費引き落としは1月25日(木)です。

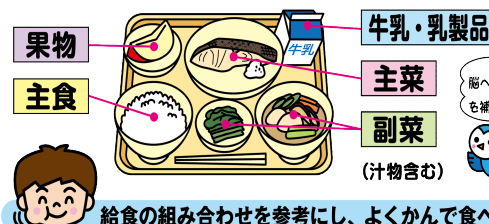
★★学校HPIに給食を紹介しています★★

※安中市内産食材を使用しています。  
ごはん・上州ねぎ・プチヴェール・梅(太字)が、  
JA・秋間梅林 から届きます。

期間平均	812	29.8	25.0	2.7
基準値	830	34.0	23.5	2.5

## 集中力を高める食事とは?

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるとお勧めです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんを食べて脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませず、主食とおかずを組み合わせることを心がけましょう。



ご飯は粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収され、腹持ちがよく、安定して脳へエネルギーを供給します。

給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。

