

日	曜日	 こんだてめい	食品のはたらき			E補 キ- [kcal]	たんぱ く質 [g]	脂質 [g]	塩分 [g]	
			血や肉を つくるもの あか	力や体温と なるもの きいろ	体の調子をよくするもの みどり					
8	水	バックラーメン	トンコツ ラーメン かんこく ナムル しらたま ぜんざい	やきふた なると うすらのたまご ぎゅうにゅう あずき	バックラーメン ごま さらだゆ さとう もち かんこくナムル*レツツガ	にんじん なかねぎ はくさい もやし ほうれんそう	689	27.9	17.5	3.0
9	木	わかめごはん	さばのみぞれに ちくぜんに さんしょく なます	わかめ ぎゅうにゅう さばのみぞれに とりにく	ごはん さといも さとう ごま	にんじん ごぼう れんこん こんにやく だいこん きゅうり	657	28.9	19.7	3.7
10	金	むぎごはん	ポーク カレー コールスロー サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	むぎごはん じゃがいも 加-ルーク さらだゆ さとう	にんじん たまねぎ しょうが にんにく グリーンピース きゃべつ きゅうり	668	20.7	21.5	2.0
14	火	ごはん	ごもく にまめ おかか あえ 安中総合高校のたくあん	ぎゅうにゅう たいす ぶたにく さつまあげ かくぎりこんぶ	ごはん さとう じゃがいも さらだゆ	にんじん こんにやく むきえだまめ ほうれんそう はくさい もやし たくあんづけ	640	27.1	17.9	3.0
15	水	コッペパン ※小正月	おそうに ひじき サラダ ストロベリー ジャム	ぎゅうにゅう とりにく なると ほしひじき サラダチーズ	コッペパン もち さといも さとう ストロベリージャム	にんじん だいこん みつば ほししいたけ きゃべつ きゅうり	646	24.3	20.1	2.9
16	木	ぶたどん	ごまマヨネーズ あえ みかん	ぶたにく なると ぎゅうにゅう 加-ルーくとかまぼこ	ごはん さとう すりごま	しょうが たまねぎ しらたき グリーンピース こまつな きゃべつ とうもろこし みかん	671	25.8	22.6	2.1
17	金	☆富岡メニュー じょうしゅう かみなりごはん	ビッグ にくだんご こしね じる はるさめ サラダ	ぎゅうにゅう にくだんご とうふ あぶらあげ やきふた ぶたにく	ごはん じゃがいも さらだゆ さとう はるさめ ごま	こんにやく しいたけ なかねぎ ごぼう にんじん きゃべつ きゅうり	650	24.1	19.9	3.7
20	月	アーモンド あげパン	にくだんごワンタンスープ フレンチ サラダ	ぎゅうにゅう	ツイストパン さらだゆ さとう アーモンド ワンタン オリーブユ	にんじん はくさい なかねぎ なら きゅうり きゃべつ たまねぎ あかびーまん もやし	648	21.7	26.6	2.6
21	火	ごはん	だいこんと とりにくの うまに いそ あえ あつやき たまご	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ かくぎりこんぶ あつやきたまご	ごはん さといも さとう ごまあぶら	にんじん だいこん こんにやく こまつな もやし きゃべつ	616	26.1	16.8	2.4
22	水	ツイスト ロールパン	もりとうみの クリームスパゲッティ グリーン サラダ	ぎゅうにゅう えび いか ほたて なまクリーム	ツイストロール スパゲッティ オリーブユ バター さとう	ばせり ほんしめじ マッシュルーム たまねぎ きゅうり きゃべつ	642	25.1	22.5	2.5
23	木	☆高崎メニュー たかさきどん	ひじきのピリッとづけ ポーク シュウマイ 2こ	ぶたにく ひじき うすらのたまご ぎゅうにゅう つな ポークシュウマイ	ごはん かたくりこ ごまあぶら さとう いりごま	ちんげんさい にんじん たまねぎ たけのこ きゅうり きゃべつ	649	22.5	24.1	2.7
24	金	☆日本で最初の 給食 しお おにぎり	だいこんのみそじる さばのしおやき 秋間梅林の うめぼし	ぎゅうにゅう あぶらあげ さばのしおやき	しおごはん	だいこん なかねぎ にんじん うめぼし	535	24.6	12.5	2.5
27	月	☆昭和 メニュー しょくパン	すいとん じょうしゅう きんぴら スライス チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あぶらあげ スライスチーズ	しょくパン さとう すいとん さといも いりごま ごまあぶら	にんじん だいこん なかねぎ ほししいたけ ごぼう しらたき	656	27.1	22.3	3.5
28	火	☆前橋 メニュー とりめし	まえばし トントン じる きりほしだいこんの ごまあえ	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく	むぎごはん さとう じゃがいも すいとん バター ごま	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ だいこん こんにやく なかねぎ きりほしだいこん こまつな きゃべつ ぶなしめじ	648	22.4	15.7	2.6
29	水	ココアパン	おまめと かぼちゃの コロケ コンソメ スープ シーザー サラダ	ぎゅうにゅう ベーコン	ココアパン サラダ まめとかぼちゃのコロケ じゃがいも クルトン シーザー*レツツガ	にんじん たまねぎ ばせり とうもろこし きゃべつ	700	22.7	29.9	3.0
30	木	☆安中 メニュー ごはん	とおあし じる とりの からあげ おひたし	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく	ごはん ごまあぶら いりごま かたくりこ サラダユ	かぼちゃ たまねぎ なかねぎ しいたけ にんじん ほんしめじ ちんげんさい もやし しょうが にんにく	641	24.3	22.8	2.2
31	金	はつがげんまい ごはん	ハヤシ ライス こざかな サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう ちりめんじゃこ	はつがげんまいごはん じゃがいも サラダユ ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう きゃべつ とうもろこし	674	24.1	22.5	2.4

※ 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。
1月の給食費は1月27日(月)に引き落としとなります。 余裕をもってご入金をお願い致します。

※ 1月24日から30日は全国学校給食週間です。今月は、ご当地メニューを多く取り入れてみました。
全国学校給食週間の、詳しい内容は、給食だよりを呼んで下さい。

太字は安中市内で
栽培された食材です。

(基準値)

649	24.7	20.9	2.8
650	24.0	20~30	2