

1月予定献立表

安中市立後閑小学校

令和4年度

| 日 | 曜日 | 福 | 福 | 福 | 222 こんだてめい | 食品のはたらき | | | I補給 [kcal] | たんぱく質 [g] | 脂質 [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 | | | |
| 11 | 水 | コッパン | ジャム&マーガリン | おそうに こまつなサラダ | ぎゅうにゅう とりこ なんと かつおフレーク | パン もち さといも オリーブゆ さとう ジャム マーガリン | にんじん だいこん みつば ほししいたけ こまつな きゅうり きゃべつ レモン | 601 | 23.3 | 19.3 | |
| 12 | 木 | マーボー | どうぶどん | かんこくふうのりサラダ | とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう ほしのみ | こめ さとう かたくりこ サラダゆ ドレッシング | にんじん ねぎ ピーマン たけのこ しょうが にんにく ほししいたけ きゃべつ きゅうり | 603 | 27.0 | 20.6 | |
| 13 | 金 | えだまめ | ごはん | かみかみあえ とんじる | ぎゅうにゅう サラダチキン ぶたにく とうふ | こめ ごまあぶら ごま さとう こんにやく サラダゆ | えだまめ しょうが きりほしだいこん にんじん きゅうり だいこん こほう しいたけ ねぎ | 580 | 21.0 | 19.1 | |
| 16 | 月 | ソフト | フランスパン | ミートボールの トマトクリームに アーモンドサラダ | ぎゅうにゅう ミートボール チーズ | パン ベシャメルソース アーモンド オリーブゆ | にんじん たまねぎ はくさい コーン グリンピース きゃべつ きゅうり | 615 | 26.4 | 28.0 | |
| 17 | 火 | ごはん | | だいこんとりにくのうまに ふゆやさいのごまあえ あつやきたまご | ぎゅうにゅう とりこ あつあげ たまご | こめ こんにやく さとう ごま | にんじん だいこん もやし ほうれんそう はくさい | 617 | 25.0 | 20.8 | |
| 18 | 水 | ジャー | ジャーうどん (バックめん) | ごほうサラダ ヨーグルト | ぶたにく ぎゅうにゅう ヨーグルト | うどん サラダゆ さとう ごまあぶら こんにやく ドレッシング | ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく こほう だいこん きゅうり にんじん | 623 | 22.8 | 26.0 | |
| 19 | 木 | はつが | げんまい いりごはん | チキンカレー コールスローサラダ みかん | ぎゅうにゅう とりこ | はつがげんまい じゃがいも カレールー サラダゆ さとう | しょうが にんにく たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり みかん | 635 | 20.1 | 19.0 | |
| 20 | 金 | ぶた | どん | うめマヨあえ | ぶたにく なんと ぎゅうにゅう | こめ しらたき さとう マヨネーズ ごま | しょうが たまねぎ グリンピース きゃべつ ちんげんさい にんじん うめびしお | 614 | 24.3 | 22.4 | |
| 23 | 月 | さん | しょくパン | きゃべつスープ | ベーコン | パン | オレンジジュース きゃべつ にんじん たまねぎ コーン パセリ | 647 | 16.2 | 16.8 | |
| 24 | 火 | しお | おにぎり | さばのしおやき うめぼし みそしる | ぎゅうにゅう あぶらあげ さば | こめ | だいこん ねぎ にんじん うめぼし | 624 | 27.1 | 19.0 | |
| 25 | 水 | まる | パン | すいとん みそこんにやく | ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ちくわ | パン すいとん さといも こんにやく ざらめ | にんじん だいこん ねぎ ほししいたけ | 610 | 22.9 | 15.8 | |
| 26 | 木 | たかさ | きどん | ひじきサラダ | ぶたにく うすらたまご ぎゅうにゅう ひじき チーズ | こめ かたくりこ ごまあぶら さとう マヨネーズ | ちんげんさい にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ きゃべつ きゅうり | 618 | 23.2 | 25.2 | |
| 27 | 金 | わか | めごはん | しろみざかなのフライ タルタルソース はくさいのあさづけ なめこじる | ぎゅうにゅう ホキ とうふ | こめ サラダゆ タルタルソース ごま | はくさい きゅうり なめこ ねぎ | 639 | 23.2 | 26.2 | |
| 30 | 月 | シュ | ガーあげパン | ワンタンスープ フレンチサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく なんと ハム | パン グラニューとう ワンタン ドレッシング | にんじん はくさい ねぎ きゅうり きゃべつ | 596 | 22.4 | 24.5 | |
| 31 | 火 | むぎ | ごはん | カルビスープ さんしょくナムル | ぎゅうにゅう ぶたにく たまご あぶらあげ | こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま | はくさいキムチ しょうが にんにく ねぎ だいこん にんじん いら ほししいたけ もやし ちんげんさい | 630 | 22.6 | 25.5 | |

毎月19日は「いただきますの日」ゆたかな心と体をはぐくみます

- ※ 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月の給食費の引き落としは 1月 25日(水)です。
- ご入金は余裕をもってお願い致します。

本字 は安中市内で栽培された食材です。

| | | | |
|------|-----|------|------|
| 期間平均 | 615 | 23.8 | 22.4 |
| 基準値 | 650 | 27.5 | 18.5 |

1月24日~30日は、**全国学校給食週間!**

ランチセットは清潔なものを毎日わすれずにもってきてください

今年もよろしくお祈りします!

