

# 1月予定献立表 (15回)

令和3年度

安中市立後閑小学校

日	曜日	こんだてめい	食品のはたらき			1人分 [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					
11	火	むぎごはん	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	こめ むぎ じゃがいも 加-ル-ク 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	629	20.5	18.2	2.2
12	水	ミルクパン	おそうじ ごもくにまめ	ぎゅうにゅう とり なると だいず こんぶ ふたにく さつまあげ	パン もち さといも さとう じゃがいも こんにゃく サラダゆ	にんじん だいこん みつば ほししいたけ えだまめ	611	29.2	18.3	2.5
13	木	ごはん	マーボー豆腐 かんこくふうのりサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく みそ ほしのり	こめ さとう かたくりこ サラダゆ	にんじん <b>ねぎ</b> ピーマン ほししいたけ しょうが にんにく きゃべつ きゅうり	609	27.9	20.3	2.3
14	金	ごはん	ぶりのたつたあげ いなかじる はくさいのあさづけ ぶりかけ	ぎゅうにゅう ぶり とうふ みそ	こめ かたくりこ サラダゆ さとう ごま こんにゃく ごまあぶら	にんじん だいこん ごぼう <b>ねぎ</b> はくさい きゅうり	618	25.3	23.3	2.1
17	月	せわりパン	ポトフ フルーツのクリームあえ	ぎゅうにゅう ふたにく ウィンナー ホイップ ク リームチーズ	パン じゃがいも	にんじん たまねぎ きゃべつ ブロッコリー しめじ もも なし みかん パイン	629	22.4	27.0	2.3
18	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 スペインふうオムレツ	ぎゅうにゅう とり なまあげ こんぶ たまご	こめ さといも こんにゃく 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	623	24.4	19.8	2.2
19	水	ジャージャーうどん	ごぼうサラダ カップヨーグルト	ぎゅうにゅう ふたにく みそ ツナ	P・うどん サラダゆ さとう ごまあぶら	<b>ねぎ</b> ほししいたけ しょうが にんにく ごぼう だいこん きゅうり にんじん	644	23.0	26.1	4.6
20	木	ふたどん	うめマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう ふたにく なると かまぼこ	こめ しらたき さとう マヨネーズ ごま	しょうが たまねぎ えだまめ きゃべつ チンゲンサイ にんじん うめ	606	24.3	21.7	2.0
21	金	こぎつねごはん	とんじる かみかみあえ	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ふたにく とうふ みそ ツナ	こめ さとう じゃがい も こんにゃく サラダゆ オリーブゆ	にんじん だいこん ごぼう しいたけ <b>ねぎ</b> こまつな きゃべつ きゅうり レモン	625	24.2	18.8	2.5
24	月	むかしながらの あげパン	にこみおでん	ぎゅうにゅう ちくわ さ つまあげ はんぺん がん も うずらのたまご	パン サラダゆ さとう じゃがいも こんにゃく	にんじん だいこん	657	25.4	23.3	3.1
給食はじまりの日こんだて										
25	火	しおおにぎり	みそしる さばのしおやき つぼづけ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	こめ	だいこん <b>ねぎ</b> にんじん	631	25.9	18.1	3.6
26	水	まるパン	おきりこみ みそこんにゃく	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ みそ	パン おきりこみめん さといも こんにゃく さとう	にんじん だいこん しめじ <b>ねぎ</b> ほししいたけ	608	24.2	15.1	3.8
27	木	たかさきどん	ひじきサラダ りんご	ぎゅうにゅう ふたにく うずらのたまご 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	チンゲンサイ にんじん <b>ねぎ</b> たまねぎ たけのこ きゃべつ きゅうり りんご	617	21.4	23.8	2.0
28	金	はつがげんまいりごは ん	ホルモンあげ こしねじる あさづけ	ぎゅうにゅう ちくわ ふ たにく とうふ あぶらあげ	こめ こむぎこ パンこ サラダゆ さとう こんにゃく ごま	しいたけ <b>ねぎ</b> ごぼう にんじん きゃべつ だいこん きゅうり	627	23.9	20.1	2.9
31	月	こめっこぱん	もりとうみの クリームスパゲッティ アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう えび いか ほたてがい なまクリーム チーズ	パン スパゲッティ オリーブゆ バター ベシャメルソース アーモンド	しめじ マッシュルーム たまねぎ パセリ きゃべつ きゅうり にんじん	630	27.3	25.9	2.2
まいつき にち 毎月19日は「いただきますの日」ゆたかな心と体をはぐみます						基準値	649	25.1	23.1	2.6
※ 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。 ※ 12月の給食費の引き落としは 1月25日(火)です。 ご入金は余裕をもってお願い致します。							650	27.5	18.5	2.0

本字 は安中市内で栽培された食材です。

ランチセットは まいにち  
わすれずにもってきてください。

あけまして  
おめでとう  
ございます

3がつきも よろしく  
おねがいいたします

1月24日～30日は全国学校給食週間です。学校給食始まりの献立や、群馬県の郷土料理『おきりこみ』や高崎市考案の『高崎丼』、富岡市の『ホルモン揚げ』や昭和世代に懐かしの味『揚げパン』など、いろいろなメニューが登場します。たのしみにしてくださいね♪  
給食を通して、わたしたちが住んでいる群馬県について、より関心をもってもらえるとうれしいです。