

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					
10	水	コッペパン	さつまいもの クリームシチュー わふうツナサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム まぐろフレーク わかめ	パン さつまいも ベシャメルソース さとう ごま	にんじん たまねぎ ほうれんそう コーン きゃべつ きゅうり うめびしお いちごジャム	644	26.8	22.4	2.1
11	木	ごはん	ぶりのあまからあげに ちくぜんに さんしょくなます	ぎゅうにゅう ぶり とりにく	こめ さといも こんにゃく さとう サラダゆ ごま	にんじん ごぼう たけのこ しいたけ だいこん きゅうり	615	25.4	19.6	1.8
12	金	ごはん	ごぼうサラダ チゲじる ぎょうざ	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ きょうざ	こめ こんにゃく ごまあぶら さとう	ごぼう きゅうり きゃべつ はくさいキムチ はくさい だいこん にんじん いら しょうが にんにく しょうが	599	22.6	17.9	2.3
15	月	ゆめロール	ミートボールの トマトソースに こまつなサラダ	ぎゅうにゅう ミートボール かつおフレーク	パン おりーぶゆ さんおんとう	にんじん たまねぎ きゃべつ コーン えだまめ こまつな きゅうり れもんかじゅう	643	25.6	30.3	2.0
16	火	ごはん	だいこんととりにくのうまに ごまヨネーズあえ あつやきたまご	ぎゅうにゅう とりもも なまあげ ハム たまご	こめ こんにゃく さとう ごま	にんじん だいこん きゃべつ ほうれんそう コーン	610	25.8	21.0	2.5
17	水	とおあしうどん (パックめん)	あおのりビーンズポテト おひたし	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう だいず あおのり	ゆでうどん サラダゆ じゃ がいも こむぎこ ごま	しょうが にんにく たまねぎ かぼちゃ まいだけ たまねぎ しいたけ こまつな もやし	599	23.3	21.6	3.8
18	木	ごはん	わかさぎフリッター (タルタルソース) はくさいのあさづけ みそじる	ぎゅうにゅう わかさぎ どうふ あぶらあげ わかめ	こめ こむぎこ サラダゆ さとう ごま	ながねぎ しょうが にんにく はくさい きゅうり だいこん	602	19.9	26.4	2.3
19	金	はつがげんまい いりごはん	チキンカレー わかめサラダ りんご	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	こめ げんまい じゃがいも 加ルー サラダゆ ごまあぶら さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり りんご	623	19.8	19.1	2.3
22	月	シュガーあげパン	にこみおでん からしあえ	ぎゅうにゅう ちくわ さつまあげ うすらのたまご	パン サラダゆ グラニューとう じゃがいも こんにゃく さ とう	にんじん だいこん こまつな もやし きゃべつ	569	21.9	21.1	2.9
23	火	とりめし (むぎごはん)	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 ミートボール なまあげ	こめ むぎ さとう じゃがいも バター サラダゆ ごま	しょうが ごぼう にんじん だいこん たまねぎ つきこん ながねぎ しめじ きりほしだいこん こまつな きゃべつ	636	25.3	20.4	2.5
24	水	しょくパン	すいとん やさしいアーモンドあえ スライスチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ スライスチーズ	パン すいとん さといも アーモンド さとう	にんじん だいこん しょうが にんにく ほししいたけ ほうれんそう もやし はくさい	596	25.9	22.2	2.9
25	木	しおおにぎり	みそじる さばのしおやき うめほし	ぎゅうにゅう あぶらあげ さば	こめ	だいこん しょうが にんじん うめほし	592	26.7	19.3	4.8
26	金	たかさきどん	キムチづけ えびシュウマイ	ぶたにく うすらのたまご ぎゅうにゅう えびシュウマイ	こめ かたくりこ ごまあぶら	ちんげんさい にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ だいこん きゅうり	608	22.5	20.2	2.4
29	月	ミルクパン	スパゲッティナポリタン シーザーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム こなチーズ	パン スパゲッティ おりーぶゆ クルトン ドレッシング	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム きゃべつ きゅうり	621	24.6	21.2	2.3
30	火	ごはん	マーボーどうふ さんしょくナムル	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく あぶらあげ	こめ さとう かたくりこ さらだゆ ごまあぶら ごま	にんじん しょうが にんにく ピーマン しょうが にんにく ほししいたけ もやし ほうれんそう	627	28.3	22.8	2.3
31	水	ツイストロールパン	きのこのクリームニョッキ だいこんとツナのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム かつおフレーク	パン ニョッキ おりーぶゆ ベシャメルソース サラダゆ さとう	しめじ えりんぎ たまねぎ だいこん きゅうり にんじん	613	22.7	27.5	2.1

※ 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(木)です。
 ご入金は余裕をもってお願い致します

月平均 615 24.5 21.7 2.6
 標準値 650 27.5 18.5 2.0

本字 は安中市内で
栽培された食材です。

3がっきもよろしく
おねがしいたします



1月24日～30日は全国学校給食週間です。後閑小の給食では22日から、昭和時代に懐かしの味『揚げパン』や、前橋市の『トントン汁』、群馬県きょうどりょうりの郷土料理『すいとん』、『学校給食 始まりの献立』、高崎市考案の『高崎丼』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。

