














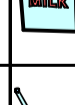


日	曜日	 こんだてめい	食品のはたらき			I 補 給 [kcal]	たん ぱく 質[g]	脂質 [g]	塩分 [g]	
			血や肉を つくるもの あか	力や体温と なるもの きいろ	体の調子をよくするもの みどり					
7	木	ななくさごはん (むぎいり)  七草こんだて	ぶりのてりやき ちくぜんに はくさいのあさづけ	ぎゅうにゅう ぶり とりにく しおこんぶ	こめ むぎ ごまあぶら さといも さとう あぶら	にんじん だいこん かぶ ごぼう たけのこ こんにゃく なましいたけ はくさい きゅうり	595	26.1	17.6	1.8
8	金	ハヤシライス (はつがげんまいい りごはん) 	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 なまクリーム ちりめんじゃこ	こめ じゃがいも あぶら 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 コーン	674	24.1	22.5	2.4
12	火	ごはん ジョ ア	さんまのかばやき なめこじる いそあえ	ジョア さんま とうふ やきのり	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	なめこ ねぎ こまつな もやし きゃべつ にんじん	625	23	19.6	2.4
13	水	コッペパン ジャム&マーガリン 	おそうに ごまマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう とりにく なると いとかまぼこ	パン もち さといも ごま さとう ジャム マーガリン	にんじん だいこん ほししいたけ ほうれんそう きゃべつ コーン	633	22.8	22.0	2.6
14	木	ぶたどん 	こまつなサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ツナ	こめ さとう おりーぶゆ	しょうが たまねぎ しらたき グリーンピース こまつな きゅうり きゃべつ レモンかじゅう みかん	644	26.1	20.3	2.1
15	金	ごはん 	ごもくにまめ おかあえ のりふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず さつまあげ こんぶ ふりかけ	こめ さとう じゃがいも あぶら	にんじん こんにゃく えだまめ ほうれんそう はくさい もやし	630	27.1	18.5	1.9
18	月	ソフトフランスパン 	ポトフ フルーツのクリームあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー なまクリーム 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 みかん バイン	606	20.4	26.4	2.2
19	火	ごはん 	シュウマイ マーボーじる はるさめサラダ	ぎゅうにゅう シュウマイ とうふ ぶたにく ベーコン	こめ さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ ごま	にんじん ねぎ たけのこ ちんげんさい しょうが にんにく ほししいたけ きゃべつ きゅうり	632	23.2	20	2.6
20	水	とおあしうどん (パックめん) 	リヨネーズポテト	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく	パックうどん あぶら じゃがいも	ねぎ にんじん かぼちゃ まいたけ たまねぎ なましいたけ	461	19.2	11.9	3.2
21	木	とりめし 	まえばしton tonじる ふゆやさいのアーモンドあえ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こめ さとう じゃがいも すいとん バター あぶら アーモンド	しょうが ごぼう にんじん だいこん つきこん ねぎ しめじ もやし はくさい ほうれんそう	631	22.1	16.9	2.6
22	金	たかさきどん 	ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご ひじき チーズ	こめ かたくりこ ごまあぶら さとう	ちんげんさい にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ きゃべつ きゅうり	612	21.4	23.7	2.0
25	月	むかしなごらの 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	パン あぶら さとう グラニューとう じゃがいも	にんじん だいこん こんにゃく	673	23.3	21.8	3.1
給食はじまりの日こんだて										
26	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 さば	こめ	だいこん ねぎ にんじん	596	26.2	12.7	3.6
27	水	ロールパン 	スパゲッティミートソース コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ	パン スパゲッティ おりーぶゆ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく きゃべつ きゅうり	632	24.6	23.9	2.2
28	木	ごはん 	ホルモンあげ こしねじる ごまあえ	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく とうふ あぶらあげ	こめ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも さとう ごま	こんにゃく なましいたけ ねぎ ごぼう にんじん こまつな もやし	694	25.1	20.5	2.8
29	金	むぎごはん 	ポークカレー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう	むぎ こめ じゃがいも あぶら ドレッシング	にんじん たまねぎ しょうが にんにく グリンピース きゃべつ きゅうり	652	20.9	19.4	2.5

太字 は安中市内で栽培された食材です。

(平均値)

(基準値)

640	25.0	22.2	2.6
650	27.5	18.5	2.0



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、前橋発祥の『前橋ton ton汁』や『高崎丼』、富岡市の『ホルモン揚げ』や昭和時代に懐かしの味『揚げパン』など、いろいろなメニューが後半で登場します。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。

※ 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25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。