



1月 よていこんだてひょう



安中市立磯部小学校

《給食回数：17回》

平成30年度

日	曜日	しゅしょく	のみもの	おかず	あか	みどり		きいろ	エネルギー kcal	たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g	
					血や肉をつくるもの	体の調子をよくするもの		カや体温になるもの			
					色のごい野菜	そのほかの野菜・果物					
8	火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ハヤシライス アーモンドサラダ	牛乳 ぶたにく なまクリーム	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり	むぎごはん じゃがいも あぶら オリーブオイル アーモンド さとう	696	21.0 25.1 2.2	
9	水	とおあしうどん (パックめん)	ぎゅうにゅう	ごまマヨネーズあえ みかん	牛乳 とりにく あぶらあげ かまぼこ	かぼちゃ にんじん こまつな	なましいたけ まいたけ たまねぎ しょうしゅうねぎ キャベツ コーン みかん	うどん あぶら マヨネーズ さとう ごま	609	23.1 19.0 2.2	
10	木	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのみそに ちくぜんに さんしょくなます	牛乳 さば とりにく ちくわ	にんじん	ごぼう れんこん こんにゃく だいこん きゅうり	ごはん さといも さとう あぶら ごま	688	30.3 20.0 3.2	
11	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたどんのぐ しらたまぜんざい	牛乳 ぶたにく なると あずき		しょうが たまねぎ しらたき えだまめ	ごはん さとう しらたま	710	29.2 17.0 1.6	
					鏡開きこんだて						
15	火	ごはん おかかつくだに	ぎゅうにゅう	だいこんととりにくのうまに ひじきサラダ	牛乳 とりにく あつあげ こんぶ ひじき チーズ かつおぶし	にんじん	だいこん こんにゃく キャベツ きゅうり	ごはん さといも さとう マヨネーズ	615	27.8 18.6 2.4	
16	水	バターロールパン	ぎゅうにゅう	スパゲッティミートソース ござかなサラダ	牛乳 ぶたにく チーズ しらすぼし	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ コーン	パン スパゲッティ オリーブオイル あぶら ごまあぶら	630	25.9 22.9 2.3	
17	木	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのやくみソースかけ なめこじる そくせきづけ	牛乳 さば とうふ	にんじん	しょうしゅうねぎ しょうが なめこ はくさい きゅうり	ごはん あぶら ごまあぶら さとう	651	24.0 25.4 2.9	
18	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ポークカレー こまつなサラダ	牛乳 ぶたにく なまクリーム ツナ	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも あぶら オリーブオイル さとう	676	22.0 24.6 2.5	
21	月	コッペパン ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう	ポークビーンズ コールスローサラダ	牛乳 ぶたにく ウィンナー だいず チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが えだまめ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも さとう あぶら ドレッシング ジャム	666	27.7 25.4 2.5	
22	火	とれめし (むぎごはん)	ぎゅうにゅう	はくさいスープ くきわかめサラダ	牛乳 とりにく ぶたにく うすらたまご くきわかめ ツナ	にんじん ほうれんそう	しょうが はくさい たまねぎ きゅうり キャベツ	むぎごはん さとう ごまあぶら かたくりこ	618	24.2 19.3 3.2	
23	水	☆むかしながらの あげパン	ぎゅうにゅう	にくだんごワントンスープ ごまあえ	牛乳 にくだんご	にんじん いら チンゲンサイ	はくさい もやし しょうしゅうねぎ	パン あぶら さとう ワンタン ごま	633	20.9 21.3 2.6	
					ビニールぶくろをもってきてね						
24	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたキムチどんのぐ かんこくナムル ヨーグルト	牛乳 ぶたにく ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく しょうしゅうねぎ もやし はくさい はくさいキムチ	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ ドレッシング	625	26.2 15.7 2.4	
					かんこく料理						
25	金	しおおにぎり	ぎゅうにゅう	さけのしおやき みそしる うめぼし	牛乳 さけ とうふ あぶらあげ		だいこん ながねぎ うめ	ごはん	588	27.5 13.4 3.0	
					学校給食・はじまりのこんだて						
28	月	チョコチップパン	ぎゅうにゅう	ポトフ シーザーサラダ	牛乳 ぶたにく ウィンナー ツナ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり	パン じゃがいも クルトン ドレッシング	643	22.9 26.6 2.6	
29	火	カレーピラフ	ぎゅうにゅう	☆プーティン さけとマッシュルームのドリアふう カラフルサラダ	牛乳 ベーコン さけ なまクリーム チーズ	にんじん パセリ あかパプリカ	たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン	ピラフ バター ポテト あぶら ドレッシング	718	25.6 27.4 3.6	
					ローレン先生の生まれた国・カナダ料理						
30	水	せわりこめこぼん	ぎゅうにゅう	やきそば フルーツのクリームあえ	牛乳 ぶたにく のり なまクリーム チーズ	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし ほししいたけ みかん ミックスフルーツ パイン	パン ちゅうかめん あぶら	699	24.7 25.4 2.5	
31	木	ごはん	ぎゅうにゅう	てりやきチキン ☆カチャトラ グリーンサラダ	牛乳 とりにく ベーコン	パセリ	にんにく たまねぎ しめじ エリンギ なす きゅうり キャベツ	ごはん オリーブオイル ドレッシング	620	23.2 21.4 1.3	
					カチャトラをごはんにかけてたべてね						
									月平均	652	25.1 21.7 2.5

※材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。 ☆印は新メニューです。

※太字で下線のある食材は安中市内で採れた野菜です。

※1月の給食費の引落とし日は1月25日(金)です。口座の確認をお願い致します。

1月24日(木)~30日(水)は「全国学校給食週間」です!!

1月24日~30日の一週間は『全国学校給食週間』です。普段何気なく食べている給食ですが、この機会に、学校給食の歴史を振り返り、毎日おいしい給食が食べられることに感謝しましょう。

- * 23日：お砂糖だけをまぶしたシンプルな揚げパンです。昔ながらの懐かしい味です。
- * 24日：キムチを使った韓国料理です。ごはんにかけて豚キムチ丼にして食べてくださいね。
- * 25日：学校給食はじまりの献立です。塩おにぎりは調理員さんが一つひとつ丁寧に握ってくれます。
- * 28日：ポトフはフランスの家庭料理のひとつです。火にかけて鍋という意味です。
- * 29日：ローレン先生が生まれたカナダ料理です。プーティンはカナダで有名なファストフードです。フライドポテトにグレービーソースをかけてチーズをからめたものです。



6年生にリクエスト給食についてのアンケートをおこないました。1月から3月までたくさんリクエストメニューを取り入れますので、献立表をチェックしてみてください。小学校生活の思い出の一つが給食であれはうれしいかぎりです。6年生のみなさんお楽しみに♪ 献立表の太字のメニューがリクエストです。