



1月 よていこんだてひょう



令和2年度 安中市立碓東小学校

給食回数16回

日	曜日	こんだてめい		きいろ		あか		みどり		1人分 - [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩相当量 [g]	
				ねつやちからになる		ちやにくになる		からだのちようしをととのえる						
				たんすいかさつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	いろのこいやさい	そのほかのこいやさい・くだもの					
7	木	七草(ななくさ)のこんだて わかめごはん		あかうおのさいきょうやき ごしきなます ななくさぞうに	ごま もち さとう	あかうお みそ たまご とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	だいこんのほ にんじん かぶのほ せり こまつな	だいこん きゅうり はくさい かぶ ねぎ	603	31.7	9.4	2.8	
8	金	ごはん		はっぼうさい はるまき さんしょくナムル	こめ さとう かたくりこ はるまきのかわ	ごまあぶら ごま あぶら	ぶたにく いか えび なると うすらたまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう にんじん チンゲンサイ こまつな	しょうが にんにく たけのこ しんじょう たまねぎ ヤングコーン はくさい ねぎ もやし	672	27.5	24.4	2.3	
12	火	ごはん		ぶたどんのぐ かみかみあえ みかん	こめ さとう	ごま ごまあぶら	ぶたにく なると ツナ	ぎゅうにゅう にんじん	たまねぎ しらたき えだまめ しょうが きりぼしだいこん きゅうり みかん	644	28.2	21.3	2.4	
13	水	ミルクパン		とりにくとふゆやさいのシチュー いかくんサラダ アーモンド	パン じゃがいも さとう	バター アーモンド	とりにく ベーコン いか	じョア ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー こまつな	たまねぎ かぶ はくさい だいこん セロリー	647	26.0	22.0	2.8
14	木	6の2 ほうじょう さきさんのこんだて ごはん さけふりかけ		めだまやき ウィンナー シャキシャキキャベツサラダ やさいスープ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	さけ たまご ウィンナー ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ キャベツ	649	22.7	26.4	3.4	
15	金	はつかけんまいごはん		きのコストロガノフ シーザーサラダ	こめ さとう クルトン	あぶら バター ドレッシング	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう なまクリーム にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム にんにく キャベツ	674	22.8	25.6	2.3	
18	月	6の1 いそかい みひまさんのこんだて ナン		キーマカレー はるさめサラダ ミルク (コーヒー牛乳のもと)	ナン はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう スキムミルク にんじん ピーマン トマト	しょうが にんにく たまねぎ セロリー りんご キャベツ きゅうり	626	22.6	23.7	3.1	
19	火	ごはん		マーボー豆腐 ひじきのちゅうかサラダ ぼんかん	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	とうふ ぶたにく みそ ツナ	ぎゅうにゅう ひじき にんじん こまつな	しょうが にんにく ねぎ たけのこ しいたけ コーン ぼんかん	676	29.2	20.9	2.3	
20	水	パックうどん		きつねうどんのしる こまつなのいそあえ だいがくいも	うどん さつまいも さとう	ごまあぶら あぶら ごま	とりにく なると あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり にんじん こまつな	だいこん たまねぎ しめじ はくさい	593	22.4	18.1	3.0	
21	木	6の1 なかじま はなさんのこんだて ごはん		さばのみそに ほうれんそうのごまあえ あさりのみそしる	こめ さとう	ごま	さば みそ あさり とうふ	ぎゅうにゅう ほうれんそう にんじん こまつな	もやし ねぎ にんじん	617	26.1	20.9	2.8	
22	金	じょうしゅうじどりの とりめし		ブロッコリーのごまマヨネーズ あえ にらたまじる	こめ さとう かたくりこ	ごま	じょうしゅうじ かまぼこ とうふ たまご	ぎゅうにゅう ブロッコリー にら	しょうが キャベツ コーン たけのこ しいたけ	570	29.2	18.4	2.4	
25	月	むしパン		おきりこみ ちくわのいそべあげ おかかあえ	むしパン さといも おきりこみ こむぎこ	あぶら	とりにく あぶらあげ みそ ちく わ かつおぶし	ぎゅうにゅう あおのり にんじん こまつな	だいこん しめじ しいたけ ねぎ はくさい もやし	588	26.0	22.5	2.6	
26	火	ごはん		ぶりのやくみソースかけ くきわかめのサラダ いものこじる	こめ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	ぶり ツナ みそ とりにく	ぎゅうにゅう くきわかめ にんじん	ねぎ しょうが きゅうり キャベツ だいこん こほう	684	26.7	24.9	2.9	
27	水	むかしのあげパン		ワンタンスープ だいこんとブロッコリーのサラダ カスタードプリン	パン さとう ワンタンの かわ	あぶら	ぶたにく かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう にんじん にら ブロッコリー	もやし たまねぎ はくさい だいこん	703	26.4	26.7	2.9	
28	木	6の2 しみず よしきさんのこんだて さくらごはん		にこみおでん あつやきたまご きんぴらごぼう	こめ もち さつまいも さとう	ごま あぶら	ちくわ あぶらあげ がんもどき たまご ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ にんじん	だいこん こんにやく ごぼう しらたき	690	28.1	18.6	3.8	
29	金	むかしのきゅうしよく しおおにぎり		さばのしおやき やさいのみそしる うめぼし	こめ		さば みそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう にんじん	キャベツ ねぎ うめ	621	23.4	21.9	4.2	

★ 安中市産の米：12、14、19、21、26、28日 ★ 献立は都合により変更になることがあります。

★ ななめ太字の食材は安中市産です。29日の「うめぼし」は秋間梅林でつくられたものです。

ねんせい かんが こんだて きゅうしよく とうじょう
6年生の考えた献立が給食に登場
 家庭科の授業で立てた献立の中から、給食室で調理が可能な献立を
 いくつか取り入れました。採用されなかった献立もとてもすばらし
 かったです。1月と2月の給食に登場します。おたのしみ～。

24日～30日は **全国学校給食週間**です
 社会環境の変化とともに、子供たちを取り巻く環境も大きく変化し
 食習慣の乱れやかたよった食事による肥満、生活習慣病の増加など、健康
 状態が心配されるようになりました。そのような中、学校給食は、食育
 を推進するための「生きた教材」としての役割も担うようになりました。

月平均	641	26.2	21.6	2.9
基準値	650	27.5	18.5	2.0