



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		ぎゅうにゅう 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	だいにんじん かぶのは せり こまつな	だいにんじん きゅうり はくさい かぶ ねぎ	603	31.7	9.4	2.8	
8	金	ごはん		ぎゅうにゅう 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		ぎゅうにゅう 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		ジョア 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	ジョア 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		ぎゅうにゅう めだまやき ウィンナー シャキシャキキャベツサラダ やさしいスープ	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		ぎゅうにゅう きのこストロガノフ 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 いそがい みひまさんのこんだて ナン		ぎゅうにゅう 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		ぎゅうにゅう 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		ぎゅうにゅう 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		ぎゅうにゅう 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	617	26.1	20.9	2.8
22	金	じょうしゅうじどりのとりめし		ぎゅうにゅう 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	じょうしゅうじどり 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		ぎゅうにゅう 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		ぎゅうにゅう 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	ぶら 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		ぎゅうにゅう 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		ぎゅうにゅう 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		ぎゅうにゅう さばのしおやき やさしいのみそしる うめぼし	こめ	ごま	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