



あけまして、おめでとうございます！
給食で心も体もハッピーに♡



Main table with columns for Date, Day, Dish, Ingredients, Nutritional Info (Energy, Protein, Fat, etc.), and Energy/Fat/Protein values.

○献立内容は、材料等の都合により変更になる場合があります。
○基準は、エネルギー：650kcal、たんぱく質：21～32g、塩分2g未満です。

へいきんち

エネルギー 627 kcal
たんぱく質 24.8 g
塩分 2.4 g

【食器の組み合わせ】
無印=おわん+しきり皿
★=おわん+おわん+しきり皿
◎=カレー皿+おわん
※=おわん+しきり皿

★ 今月の群馬県産食材 ★
米・牛乳・豚肉・ブロッコリー
小松菜・ほうれん草・ねぎ・大根
しいたけ・きくらげ・うめぼし

★ 栄養価アップ！ 今月のこんだて作りのポイント ★
大根の葉はすてません！ まるごと使う！
みそ汁にすりごまや豆乳をいれて、ミネラルアップ！
カレーや焼きそばにほうれん草をいれてビタミンアップ！
きなこあげパンにほんのすこしにまっちゃパウダーをいれてかぜよほう！
ひきにくのかわりにしらたきをいれてヘルシーに！

1月24日から30日は
全国学校給食週間です。
* 給食のことを考える1週間です。*
日本で初めての給食、おにぎりをつくりましょう！