

| 日曜                                                       | こんだて                          |                                         | おもな ざいりょうと はたらき                |                           |                      |                 |                              |                               | エネルギー(kcal) たんぱく質(g)     |                     | いえでたべてほしいもの |       |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------|---------------------------|----------------------|-----------------|------------------------------|-------------------------------|--------------------------|---------------------|-------------|-------|
|                                                          | 主食・飲みもの                       | おかず                                     | からだをつくる(赤)                     |                           | からだを強くする(緑)          |                 | エネルギーのもとになる(黄)               |                               | 脂肪(g)                    |                     |             |       |
|                                                          |                               |                                         | 1群                             | 2群                        | 3群                   | 4群              | 5群                           | 6群                            |                          |                     |             |       |
| 7 木                                                      | ゆかりごはん<br>ぎゅうにゅう              | たまごやき<br>ななくさふうそうに                      | たまご<br>とりにく                    | ぎゅうにゅう                    | しそ<br>にんじん           | しいたけ<br>ねぎ かぶ   | だいこん<br>かぶ                   | ごはん<br>もち さとう                 | あぶら                      | 618<br>19.7<br>15.3 |             |       |
| 8 金                                                      | ソフトフランスパン<br>いちごジャム<br>ぎゅうにゅう | ポトフ<br>マカロニサラダ                          | ウインナー<br>とりにく                  | ぎゅうにゅう                    | にんじん                 | たまねぎ<br>キャベツ    | はくさい<br>きゅうり<br>しめじ コーン      | パン ジャム<br>じゃがいも<br>マカロニ       | マヨネーズ                    | 614<br>25.6<br>19.9 |             |       |
| 11 月                                                     | せいじんの日                        |                                         |                                |                           |                      |                 |                              |                               |                          |                     |             |       |
| 12 火                                                     | わかめごはん<br>ぎゅうにゅう              | かんとくに<br>おさかなサラダ                        | とりにく ちくわ<br>さつまあげ              | わかめ<br>ぎゅうにゅう             | にんじん                 | こんにゃく<br>しいたけ   | だいこん<br>キャベツ                 | ごはん<br>じゃがいも                  | あぶら<br>ごま                | 600<br>22.2<br>15.9 |             |       |
| 13 水                                                     | せわりコッペパン<br>ぎゅうにゅう            | いかやきそば<br>ヨーグルトあえ                       | ぶたにく<br>いか                     | ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト           | にんじん                 | キャベツ<br>もやし     | もやし<br>みかん<br>パインアップル        | パン<br>ちゆかめん                   | あぶら                      | 622<br>22.9<br>16.6 |             |       |
| 14 木                                                     | ごはん<br>かんこくのり<br>ぎゅうにゅう       | はるまき<br>ナムル<br>キムチじる                    | ぶたにく<br>とうふ みそ                 | のり<br>ぎゅうにゅう              | にんじん                 | たまねぎ<br>ねぎ にんにく | だいこん<br>はくさい                 | ごはん<br>はるまきのかわ                | ごま<br>あぶら                | 617<br>20.0<br>21.4 |             |       |
| 15 金                                                     | ロールパン<br>ぎゅうにゅう               | とんこつラーメン<br>チーズとアーモンドのサラダ               | ぶたにく<br>なると                    | ぎゅうにゅう<br>チーズ             | にんじん<br>にら           | もやし<br>メンマ      | はくさい<br>しょうが<br>きゅうり         | パン<br>ラーメン                    | アーモンド<br>ドレッシング<br>ごまあぶら | 601<br>24.4<br>24.6 |             |       |
| 18 月                                                     | なめし<br>ぎゅうにゅう                 | とりにくとだいたいのソテー<br>はるさめスープ                | とりにく<br>だいたい たまご<br>ぶたにく       | ぎゅうにゅう                    | あおな<br>にんじん          | にんにく<br>もやし     | しょうが<br>たまねぎ<br>はくさい         | ごはん かたくり<br>じゃがいも<br>さとう はるさめ | あぶら                      | 606<br>22.0<br>19.1 |             |       |
| 19 火                                                     | ごはん<br>てんどんのタレ<br>ぎゅうにゅう      | かきあげ<br>ごぼうサラダ<br>もやしのみそじる              | とうふ<br>みそ                      | ぎゅうにゅう                    | にんじん                 | ねぎ<br>ごぼう       | たまねぎ<br>きゅうり<br>もやし えのきたけ    | ごはん<br>じゃがいも<br>ごむぎこ          | あぶら<br>ドレッシング<br>ごま      | 672<br>18.2<br>24.4 |             |       |
| 20 水                                                     | ライむぎパン<br>ぎゅうにゅう              | ブラウンシチュー<br>ツナサラダ<br>みかん                | ぶたにく<br>いんげんまめ<br>ツナ           | ぎゅうにゅう                    | にんじん                 | たまねぎ<br>にんにく    | マッシュルーム<br>キャベツ              | パン ルウ<br>さとう<br>じゃがいも         | あぶら                      | 664<br>25.8<br>23.9 |             |       |
| 21 木                                                     | そぼろごはん<br>ぎゅうにゅう              | カニシューマイ<br>かきたまじる                       | ぶたにく とうふ<br>だいたい たまご<br>かに すりみ | ぎゅうにゅう                    | にんじん                 | しょうが<br>しいたけ    | えのきたけ<br>たまねぎ<br>もやし         | ごはん さとう<br>かたくり<br>シューマイのかわ   | あぶら                      | 603<br>26.8<br>21.6 |             |       |
| 22 金                                                     | さとうあげパン<br>ぎゅうにゅう             | みそワンタン<br>はなやさいサラダ                      | ぶたにく<br>なると<br>みそ              | ぎゅうにゅう                    | にんじん<br>にら<br>ブロッコリー | はくさい<br>にんにく    | もやし<br>しょうが<br>ねぎ            | パン<br>さとう<br>ワンタンのかわ          | あぶら<br>ごま ごまあぶら<br>マヨネーズ | 615<br>22.0<br>21.0 |             |       |
| 25 月                                                     | ごはん<br>ぎゅうにゅう                 | すきやきふうに<br>ごまみそあえ                       | ぶたにく<br>とうふ<br>みそ              | ぎゅうにゅう                    | にんじん                 | ねぎ<br>えのきたけ     | たまねぎ<br>しいたけ<br>しらたき<br>キャベツ | ごはん<br>さとう                    | あぶら<br>ごま<br>ごまあぶら       | 604<br>24.7<br>19.2 |             |       |
| 26 火                                                     | ごはん<br>ぎゅうにゅう                 | ししゃもフリッター<br>ひじきとレンコンのいために<br>はくさいのみそじる | ぶたにく<br>ちくわ<br>みそ とうふ          | ぎゅうにゅう<br>あおさ ひじき<br>ししゃも | ごまつな<br>にんじん         | れんこん<br>だいこん    | はくさい<br>もやし<br>えのきたけ         | ごはん さとう<br>ごむぎこ<br>じゃがいも      | あぶら                      | 615<br>21.7<br>21.2 |             |       |
| 27 水                                                     | コッペパン<br>ブルーベリージャム<br>ぎゅうにゅう  | シーフードサラダ<br>コーンスープ                      | えび<br>いか<br>しろはなまめ             | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>なまクリーム   | にんじん                 | キャベツ<br>きゅうり    | たまねぎ<br>コーン<br>マッシュルーム       | パン ルウ<br>ジャム<br>さとう           | あぶら                      | 600<br>23.5<br>18.4 |             |       |
| 28 木                                                     | むぎごはん<br>ぎゅうにゅう               | ぐんまのわふうカレー<br>こんにゃくサラダ                  | ぶたにく<br>みそ                     | ぎゅうにゅう<br>わかめ             | にんじん                 | だいこん<br>ねぎ りんご  | たまねぎ<br>こんにゃく<br>しょうが        | むぎごはん<br>じゃがいも                | あぶら                      | 641<br>19.6<br>18.4 |             |       |
| 29 金                                                     | キャロットパン<br>ぎゅうにゅう             | おっきりこみ<br>ツナとやさいのあえもの<br>オレンジ           | とりにく<br>あぶらあげ                  | ぎゅうにゅう<br>ごま              | にんじん                 | だいこん<br>はくさい    | ねぎ<br>しいたけ<br>きゅうり           | パン<br>おっきりこみめん<br>さとう         | ごまあぶら<br>ラー油<br>ごま       | 600<br>28.9<br>20.2 |             |       |
| ※野菜類はすべて加熱してあります。 ※都合により献立を変更する場合があります。                  |                               |                                         |                                |                           |                      |                 |                              |                               | エネルギー(kcal)              | たんぱく質(g)            | 脂質(g)       |       |
| ☆1月の地産産野菜☆                                               |                               |                                         |                                |                           |                      |                 |                              |                               | 平均                       | 618                 | 23.0        | 20.1  |
| かぶ(藤掛さん 安良岡町)、キャベツ(飯塚さん 新井町)、はくさい・だいこん・ブロッコリー(大槻さん 内ヶ島町) |                               |                                         |                                |                           |                      |                 |                              |                               | 基準                       | 640                 | 13~28       | 18~22 |

がっこう きゅうしゅう しゅうかん

給食費の口座振替は1月26日(火)です。 前日までに入金をお願いします!

### 25日「すきやきふうに」

お肉・ねぎ・しらたき・きのこなど、すきやきに使われる食べものはすべて群馬県で作られたものでそろえることができます。群馬県では「すきやき」を群馬県の究極のおもてなし料理として県外にも発信しています。

### 27日「コッペパン」

給食にコッペパンが登場するようになったのは昭和50年頃からで、それまではパンや麺が中心でした。パンは今よりも大きかったそうです。それにちなみ、いつもより少し大きめのコッペパンが出ます。

### 29日「おっきりこみ」

すでにおなじみ、群馬県の郷土料理です。冬場に食べるおっきりこみは、体が温まりますよ。