

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)					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂肪(g)			
7 木	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	たまごやき ななくさふうそうに	たまご とりにく	ぎゅうにゅう	しそ にんじん	しいたけ ねぎ かぶ	だいこん かぶ	ごはん もち さとう	あぶら	618 19.7 15.3	 ほしいもの ごさかな	
8 金	ソフトフランスパン いちごジャム ぎゅうにゅう	ポトフ マカロニサラダ	ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ	はくさい きゅうり しめじ コーン	パン ジャム じゃがいも マカロニ	マヨネーズ	614 25.6 19.9	 くだもの	
11 月	せいじんの日											
12 火	わかめごはん ぎゅうにゅう	かんとくに おさかなサラダ	とりにく ちくわ さつまあげ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん	こんにゃく しいたけ	だいこん キャベツ	ごはん じゃがいも	あぶら ごま	600 22.2 15.9	 いろのこいやさい	
13 水	せわりコッペパン ぎゅうにゅう	いかやきそば ヨーグルトあえ	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	キャベツ もも みかん	もやし パイナップル	パン ちゆかめん	あぶら	622 22.9 16.6	 やさい	
14 木	ごはん かんこくのり ぎゅうにゅう	はるまき ナムル キムチじる	ぶたにく とうふ みそ	のり ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ にんにく	だいこん はくさい	ごはん はるまきのかわ	ごまあぶら ごま あぶら	617 20.0 21.4	 いもるい	
15 金	ロールパン ぎゅうにゅう	とんこつラーメン チーズとアーモンドのサラダ	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん にら	もやし メンマ にんにく	ねぎ しょうが きゅうり キャベツ コーン	パン ラーメン	アーモンド ドレッシング ごまあぶら	601 24.4 24.6	 きのこ	
18 月	なめし ぎゅうにゅう	とりにくとだいたいのソテー はるさめスープ	とりにく だいたい たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	あおな にんじん	にんにく もやし	しょうが たまねぎ はくさい	ごはん かたくり じゃがいも さとう はるさめ	あぶら	606 22.0 19.1	 ナッツるい	
19 火	ごはん てんどんのタレ ぎゅうにゅう	かきあげ ごぼうサラダ もやしのみそじる	とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ ごぼう	たまねぎ きゅうり もやし えのきたけ	ごはん じゃがいも ごむぎこ	あぶら ドレッシング ごま	672 18.2 24.4	 さかな	
20 水	ライむぎパン ぎゅうにゅう	ブラウンシチュー ツナサラダ みかん	ぶたにく いんげんまめ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく	マッシュルーム キャベツ	パン ルウ さとう じゃがいも	あぶら	664 25.8 23.9	 やさい	
21 木	そぼろごはん ぎゅうにゅう	カニシューマイ かきたまじる	ぶたにく とうふ だいたい たまご かに すりみ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが しいたけ	えのきたけ たまねぎ もやし	ごはん さとう かたくり シューマイのかわ	あぶら	603 26.8 21.6	 くだもの	
22 金	さとうあげパン ぎゅうにゅう	みそワンタン はなやさいサラダ	ぶたにく なると みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ブロッコリー	はくさい にんにく しょうが	もやし ねぎ キャベツ カリフラワー コーン	パン さとう ワンタンのかわ	あぶら ごま ごまあぶら マヨネーズ	615 22.0 21.0	 かいそう	
25 月	ごはん ぎゅうにゅう	すきやきふうに ごまみそあえ	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ねぎ えのきたけ	たまねぎ しいたけ しらたき キャベツ	ごはん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	604 24.7 19.2	 くだもの	
26 火	ごはん ぎゅうにゅう	ししゃもフリッター ひじきとレンコンのいために はくさいのみそじる	ぶたにく ちくわ みそ とうふ	ぎゅうにゅう あおさ ひじき ししゃも	ごまつな にんじん	れんこん だいこん	はくさい もやし えのきたけ	ごはん さとう ごむぎこ じゃがいも	あぶら	615 21.7 21.2	 やさい	
27 水	コッペパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう	シーフードサラダ コーンスープ	えび いか しろはなまめ	ぎゅうにゅう わかめ なまクリーム	にんじん	キャベツ きゅうり	たまねぎ コーン マッシュルーム	パン ルウ ジャム さとう	あぶら	600 23.5 18.4	 いろのこいやさい	
28 木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぐんまのわふうカレー こんにゃくサラダ	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ブロッコリー	だいこん ねぎ りんご	たまねぎ こんにゃく しょうが きゅうり	むぎごはん じゃがいも	あぶら	641 19.6 18.4	 ごさかな	
29 金	キャロットパン ぎゅうにゅう	おっきりこみ ツナとやさいのあえもの オレンジ	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ごさかな	にんじん ごまつな	だいこん はくさい	ねぎ しいたけ もやし きゅうり	パン おっきりこみめん さとう	ごまあぶら ラーゆ ごま	600 28.9 20.2	 いもるい	
※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」

給食にごはん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。