



1月分 予定献立表



こんげつの給食もくひょう: かんしゃの きもちでたべよう

(小学校)

富岡市学校給食センター

日	曜	こんだてめい		あか 体をつくるものになる		みどり 体の調子をととのえる		きいろ 熱や力のもとになる		1食分 (kcal)	たんぱく (g)	
		主食	牛乳	おかず	1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物			6群 脂質
8	金	むぎごはん	牛乳	チキンとまめのカレー フレンチサラダ	鶏肉 大豆 ひよこまめ	牛乳 生クリーム チーズ	★にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご きゅうり キャベツ コーン	米 麦 じゃがいも	油 ドレッシング	678	21.4
12	火	まるパン	牛乳	ハンバーグのデミグラスソースかけ グリーンサラダ さつまいものクリームシチュー	鶏肉 ハンバーグ	牛乳 生クリーム	にんじん	しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ	パン じゃがいも さつまいも さとう	油 ドレッシング	693	27.9
13	水	おどみちゃんの日			みそ 豆腐 鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ	★こまつな ★にんじん	えのきたけ ★なめこ ★ねぎ だいこん しょうが えだまめ コーン グリーンピース	米 さとう じゃがいも パン粉	油 ごま	684	23.1
		ごはん	牛乳	コロッケ こぎつねごはんのぐ なめことこまつなのみそしる								
14	木	ぐんまのしゅくさいめいしゅうていきょうの日			鶏肉 油揚げ ツナ	牛乳 わかめ	★こまつな ★にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ	うどん 小麦粉 さとう	油	636	25.0
		パック うどん	牛乳	やさいかきあげ ツナサラダ じょうしゅうじどりのうどんじる								
15	金	こしょうかつさんだて			なると 豚肉 ぶり	牛乳	★にんじん ★こまつな さやいんげん	だいこん ごぼう ★しいたけ 干しいたけ こんにゃく	米 まゆ玉団子 さとう 小麦粉	油	639	23.7
		ごはん	牛乳	ぶりのあげに ごもくきんぴら ♥しらたまぞうに♥ <small>こんげつは うめです!</small>								
18	月	めかべしゅうりくエラストきょうしゅく			鶏肉 うずらの卵	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ もやし キャベツ きゅうり	米 さとう じゃがいも マカロニ タルト はるさめ 片栗粉 マーメレード	油 ごま油	704	28.8
		ごはん	牛乳	とりにくのマーメレードソースかけ はるさめサラダ ABCスープ やぎプリンタルト								
19	火	せわりパン	牛乳	フランクフルト イタリアンサラダ カレーワンタンスープ	鶏肉 フランクフルト	牛乳 チーズ	★にんじん ★にら	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり	パン ワンタンの皮 さとう	油 アーモンド ドレッシング	619	27.6
20	水	ごはん	牛乳	いわしのかばやき きりぼしだいこんのいために しもにたねぎのみそしる	豆腐 みそ 油揚げ いわし	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん	だいこん ごぼう ★下田ねぎ こんにゃく ★なめこ 切干大根	米 じゃがいも さとう 片栗粉	油	667	23.7
21	木	しゃいかいコラボさんだて			大豆 豚肉	牛乳 かたくちいわし	★にんじん トマト	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	ココア アーモンド ごま 油 ドレッシング	703	26.2	
		ココア あげパン	牛乳	ポークビーンズ コーンサラダ こさかなアーモンド								
22	金	ごはん	牛乳	ぎゅうどんのぐ(ぐんまけんさんわきょう) えだまめサラダ かんらとみおかさんキウイフルーツ	牛肉	牛乳	にんじん	しらたき ごぼう たまねぎ キャベツ ★しいたけ しょうが えだまめ きゅうり ★キウイフルーツ	米 さとう	油 ドレッシング	652	24.5
25	月	ごはん やさしいキャラクターの あじつけのり	牛乳	あげぎょうざ(2こ) ひじきのピリッとサラダ ちゅうかふうなめこスープ	なると 卵 かまぼこ ぎょうざ	牛乳 のり ひじき	★にら ★にんじん	★なめこ たまねぎ きゅうり キャベツ	米 片栗粉 さとう	油 ラー油	611	22.2
26	火	ツイストロール	牛乳	オムレツのきのこソースかけ チーズいりマカロニサラダ コンソメスープ	卵 鶏肉	牛乳 チーズ	★にんじん ★こまつな	たまねぎ もやし きゅうり コーン しめじ ★しいたけ	パン じゃがいも マカロニ さとう 片栗粉	油 ドレッシング	677	24.2
27	水	ごはん	牛乳	しろみざかなフライ にらのごまあえ とんじる	豚肉 豆腐 みそ ホキ	牛乳	★にんじん ★にら	だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく キャベツ もやし	米 じゃがいも パン粉 さとう	油 ごま	666	26.8
28	木	パック ラーメン	牛乳	チキンナゲット(2こ) こまつなサラダ みそラーメンスープ	豚肉 チキンナゲット	牛乳	にんじん ★にら ★こまつな	メンマ ねぎ コーン キャベツ もやし にんにく きゅうり	ラーメン	油 ドレッシング	627	27.9
29	金	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい(2こ) きゅうりのナムル マーボー豆腐	豆腐 豚肉 大豆 みそ しゅうまい	牛乳	★にら ★にんじん	たけのこ ★しいたけ ★ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり コーン	米 片栗粉 さとう	油 ごま油 ごま	637	25.0

☆【保護者の皆様へ】次回、給食費の口座振替日は2月1日(月)です。

材料購入の関係で献立を変更する場合があります。

★は地元で収穫された野菜です。♥はラッキーにんじんの日です。

	月平均	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
小学校		660	25.2	21.9	2.9

* 今月の行事献立 *

- 13日(水)お富ちゃんの日:** 毎月13日前後は「お富ちゃんの日」。甘楽・富岡産のなめこ・こまつな・長ねぎ・にんじんを使用します。
- 14日(木)・22日(火)群馬の食材無償提供の日:** 群馬県より提供される上州地鶏、県産和牛を使ったメニューを提供します。
- 15日(金)小正月:** 成長するに連れて名前が変わることから「出世魚」と言われる鰯(ぶり)や、梅型ラッキーにんじん入りの白玉雑煮を提供。
- 18日(月)額部小リクエスト給食:** 6年生が考えた献立です。みんなが好きで、おいしく楽しく食べられそうです。
- 21日(木)社会科コラボ献立:** 中学校が地理でアフリカ州について学習する時期です。教科書に出ているカカオ豆に関連したココア揚げパンを提供。
- 25日(月)~全国学校給食週間献立:** 1月24日~30日まで全国学校給食週間です。富岡産の食べ物について考える1週間をしたいと思います。25日は「野菜キャラクターのイラスト袋の味付けのり」が出ます。お楽しみに!!