



1月分 予定献立表



今月の給食目標：感謝の気持ちで食べよう

(中学校)

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	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	麦ごはん	牛乳	チキンと豆のカレー フレンチサラダ ヨーグルト	鶏肉 大豆 ひよこまめ	牛乳 ヨーグルト 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	858	27.0	
12	火	丸パン	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	861	34.2	
13	水	ごはん	牛乳	お富ちゃんの日 コロッケ こぎつねごはんの具 なめこと小松菜の味噌汁		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	788	26.2
14	木	パック うどん	牛乳	群馬の食材無償提供の日 野菜かき揚げ ツナサラダ 上州地鶏のうどん汁		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	790	29.6
15	金	ごはん	牛乳	小正月献立 鱈の揚げ煮 五目きんぴら ♥白玉雑煮♥ <small>今月は梅です!</small>		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	765	27.4
18	月	ごはん	牛乳	額部小/クエスト給食 鶏肉のマーマレードソースかけ 春雨サラダ ABCスープ 焼きプリンタルト		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 マーマレード	油 ごま油	804	31.1
19	火	背割りパン	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	770	33.5
20	水	ごはん	牛乳	いわしのかば焼き 切干大根の炒め煮 下仁田ねぎの味噌汁		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 ★下仁田ねぎ 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	767	26.1
21	木	ココア 揚げパン	牛乳	社会科コラボ献立～アフリカ州～ ポークビーンズ コーンサラダ 小魚アーモンド		大豆 豚肉	牛乳 かたうちいわし	★にんじん トマト	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン さとう じゃがいも 片栗粉	ココア アーモンド ごま 油 ドレッシング	863	31.1
22	金	ごはん	牛乳	群馬の食材無償提供の日 牛丼の具(群馬県産和牛) 枝豆サラダ 甘楽富岡産キウイフルーツ		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	768	28.2
25	月	ごはん 野菜キャラクターの 味付けのり	牛乳	揚げぎょうざ(3個) ひじきのピリッとサラダ 中華風なめこそスープ		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	758	26.2
26	火	ツイストロール	牛乳	オムレツのきのこソースかけ チーズ入りマカロニサラダ 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	842	28.9
27	水	ごはん	牛乳	白身魚フライ にらのごま和え 豚汁		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	791	31.0
28	木	パック ラーメン	牛乳	チキンナゲット(2個) 小松菜サラダ 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	798	33.7
29	金	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい(2個) 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	783	29.7

☆【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)
中学校		800	29.6	25.1	3.4

* 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」と言われる鱈(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/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週間にとしたいと思います。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!!