令和6年度

1月　予定献立表

安中市立安中小学校
給食回数　17回

日	曜日	主食	飲み物	副食 主菜・副菜・汁もの	体をつくるもと（赤） 1群 たんぱく質 魚・肉・卵 大豆	2群 無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	体の調子を整える（緑） 3群 カロテン 緑黄色野菜	4群 ビタミン 淡色野菜・きのこ くだもの	熱や力のもと（黄） 5群 炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 脂質 油脂	エネルギー［kcal］	たんぱく質［g］	食塩相当量［g］
8	水	こめっこぱん	牛乳	七草にこみうどん みそこんにゃく はくさいのあさづけ コーヒー牛乳のもと	とり肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	はくさい　しいたけ **上州ねぎ**　しょうが こんにゃく　かぶ だいこん　しいたけ	パン うどん さとう		616	25.5	2.9
9	木	ごはん （安中米）	牛乳	さばのしおやき 五目にまめ はくさいと大根のみそしる 今年もまめ（豆）にくらし よろこび（昆布）多い年に なりますように	さば　だいず ぶた肉 さつまあげ 油揚げ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	こんにゃく えだまめ　**上州ねぎ** はくさい　だいこん	こめ さとう じゃがいも	米ぬか油 ごま	583	30.5	2.7
10	金	パーカーハウス	ジョア フルーツ ベリー	ハンバーグのデミソースかけ コールスローサラダ はくさいのクリームシチュー（乳なし）	ぶた肉　とり肉 ツナ　ベーコン とうにゅう	ジョア	にんじん	キャベツ　きゅうり コーン　たまねぎ はくさい	パン さとう じゃがいも	米ぬか油 豆乳ﾊﾞﾀｰ	601	24.9	3.0
14 15日は小正月	火	お正月をふりかえるこんだて 菜めし （安中米）	牛乳	ちくぜんに まつかぜやき 紅白なます 「ん」のつくしょくざいが多い「運」がつく ごまは表面だけ　うらはない 正直な生き方ができように こうはくは へいわをねがう えんぎもの	とり肉 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう　こんにゃく れんこん　しいたけ しょうが　**上州ねぎ** だいこん	こめ さといも さとう パンこ かたくりこ	米ぬか油 ごま	616	25.6	2.7
15	水	せわり コッペパン	牛乳	ロングウインナー（ｹﾁｬｯﾌﾟ＆ﾏｽﾀｰﾄﾞ） やさいのポトフ フルーツのクリームチーズあえ	ウインナー ベーコン	牛乳 ｸﾘｰﾑﾁｰｽﾞ	にんじん さやいんげん	だいこん　たまねぎ はくさい ぶなしめじ　パイン もも　みかん	パン		590	23.8	2.9
16	木	ごはん （安中米） わかめふりかけ	牛乳	プリのてりやき きりぼし大根のふくめに とんじる しゅっせうお 大きく成長する一年に	ぶり　とうふ さつまあげ 油あげ ぶた肉　みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが　ごぼう きりぼしだいこん しらたき　だいこん **ねぎ**　こんにゃく	こめ さとう じゃがいも	米ぬか油 ごま油	618	30.4	2.3
17	金	ツイストロール	牛乳	とり肉のマーマレードやき ブロッコリーとコーンのサラダ ミネストローネ	とり肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	にんにく　みかん はくさい　コーン たまねぎ　セロリ	パン じゃがいも マカロニ さとう	米ぬか油	598	26.3	2.5
20	月	ごはん	牛乳	ハヤシライス キャベツ入りポテトサラダ	ぶた肉	牛乳	トマト にんじん	しょうが　たまねぎ ぶなしめじ　コーン ﾏｯｼｭﾙｰﾑ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも	米ぬか油	654	24.1	2.2
21	火	ごはん （安中米）	牛乳	マーボーどうふ ぎょうざ はるさめサラダ	とうふ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん にら	**上州ねぎ**　しょうが しいたけ　にんにく きゅうり　はくさい	こめ さとう はるさめ かたくりこ	米ぬか油 ごま油 ごま	623	27.3	2.6
22	水	【図書コラボ「ひみつのラーメンやさん」】 パックラーメン	ジョア プレーン	安中ジャージャーめんのスープ かんこくふうわかめサラダ みかん	ぶた肉 みそ	ジョア わかめ	にんじん	**上州ねぎ**　しいたけ しょうが　にんにく はくさい　きゅうり もやし　たまねぎ みかん	ラーメン さとう	米ぬか油 ごま油 ごま	550	25.0	2.7
23	木	ごはん （安中米）	牛乳	こがねに キャベツのごまあえ 手づくりふりかけ	ぶた肉 生あげ みそ かつおぶし	牛乳 しらす 青のり のり	にんじん	たまねぎ　もやし こんにゃく たけのこ　しいたけ えだまめ　キャベツ	こめ じゃがいも さとう かたくりこ	米ぬか油 ごま	579	27.2	1.9
24	金	ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん あげパンは給食うまれ。昭和27年ごろ、調理員さんがカゼで休んだ子のために、かたくなったパンを油であげ、さとうをまぶしたのがはじまりです。今はいろんな味が楽しめます。 いちご あげパン	牛乳	こまつなサラダ ＡＢＣマカロニスープ	ツナ ベーコン	牛乳	こまつな にんじん パセリ	きゅうり　はくさい レモン　たまねぎ キャベツ　コーン	パン さとう マカロニ	米ぬか油	600	23.1	2.3
27	月	学校給食のはじまりは明治22年。まずしくてお弁当をもってこられない子どもたちのために、おにぎりをだしたのがはじまりです。戦争がはじまると食料不足で中止になりました。 ごはん （安中米）	牛乳	マスのしおやき つぼづけ こんさいとはくさいのごまじる むかしの給食	ます 油あげ みそ	牛乳	にんじん	だいこん **ねぎ**　ごぼう はくさい	こめ じゃがいも	こめ油 ごま	509	24.4	2.6
28	火	今も昔もカレーは給食の人気メニュー♪ごはんが給食にでるようになったのは昭和50年いこうです。カレーライスが給食に出るようになり、国民食としても定着していきました。 麦ごはん （安中米）	牛乳	チキンカレー ごぼうサラダ	とり肉 とうにゅう	牛乳	にんじん	しょうが　たまねぎ りんご　ごぼう だいこん　えだまめ	むぎ　こめ じゃがいも さとう	米ぬか油 ごま油 ごま	604	24.6	2.5
29	水	ふるさとのよさを給食でも知ってもらおうと、地元の食材を給食に取り入れています。「上州ねぎ」は安中で生まれたブランドねぎ♪本日は新メニュー「グラタン」での提供です。 コッペパン チョコ大豆 クリーム	牛乳	上州ねぎのグラタン 花やさいサラダ オニオンスープ	とり肉 とうにゅう ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	**上州ねぎ**　たまねぎ カリフラワー はくさい　コーン	パン　さとう チョコ マカロニ	豆乳ﾊﾞﾀｰ ごま	670	24.1	3.0
30	木	給食の目的は、栄養不足の改善から、生きる力をはぐくむための食育へと変わっていきました。季節感や郷土食、ごはんを中心にした「和食」の食文化も大切にしています。 ごはん （安中米）	牛乳	北海道のホッケフライ（ｿｰｽ） 上州きんぴら はくさいととうふのみそしる	ホッケ さつまあげ とうふ　ぶた肉 油あげ　みそ	牛乳	にんじん	こんにゃく　ごぼう はくさい　**上州ねぎ**	こめ さとう	なたね油 ごま ごま油	557	23.9	2.4
31	金	ミートソース スパゲッティー	牛乳	コーンサラダ コーヒーむしパン	ぶた肉 とうにゅう	牛乳	にんじん トマト ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	たまねぎ　キャベツ にんにく　コーン	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨｰ さとう こむぎこ	米ぬか油 豆乳ﾊﾞﾀｰ	677	23.9	1.7
										期間平均	600	25.6	2.5

○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。○材料の**太字**は**安中市**でつくられたものです。
○栄養価の基準　エネルギー：616Kcal、たんぱく質：20～31g、塩分2g未満

長ねぎ　小日向　上州ねぎ　原市の小河さん

1/24～1/30
ぜんこく がっこう きゅうしょく しゅうかん
全国学校給食週間
「全国学校給食週間」とは

戦争がおわっても食べものがふそくしていました

そのころの小学6年生は今の4年生の大きさしかありませんでした

みかねた外国から食べもののえんじょがきて、給食がさいかいされました

給食のさいかいを記念して「学校給食週間」が制定されました
給食にかんしゃし、そのいぎとやくわりをあらためてかくにんする一週間です

毎日の給食をしょうかいしています