



1月 予定献立表 (17回)



日	曜日	献立名	材 料 名						エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	脂質 [g]	食塩 [g]	
			1群 魚 肉 卵 豆、豆製品	2群 牛乳 乳製品 小魚 海 藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂					
8	水	ココアパン かみかみメニューです。	鶏肉ときのこのトマトソース ニョッキ イタリアンサラダ	ベーコン 鶏肉 ハム	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム キャベツ もやし	パン 砂糖 パンネ	オリーブ油	813	33.2	29.3	2.7
9	木	豚丼 (ごはん)	胡麻和え	豚肉 なると 味噌	牛乳	にんじん チンゲン菜	生姜 たまねぎ 白菜 にら もやし しらたき	ごはん 砂糖	ごま	812	30.3	27.8	2.1
10	金	七草ごはん ★お正月メニュー★	筑前煮 二色なます まんてん大豆	鶏肉 ちくわ 大豆	牛乳 こんぶ	にんじん 大根菜	ごぼう だいこん れんこん こんにゃく	麦 ごはん 砂糖 さといも	ごま油	793	31.5	14.1	3.3
14	火	麦ごはん	麻婆大根 ナムル	生揚げ 大豆 豚肉 味噌	牛乳	にんじん チンゲン菜 ニラ	だいこん 生姜 上州ねぎ にんにく しじょう きゅうり もやし	麦ごはん 砂糖 片栗粉	油 ごま油 ごま	800	32.4	26.5	2.6
15	水	シュガー 揚げパン	ABCマカロニスープ フルーツポンチ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ しめじ みかん パイン マカオ	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	油	838	25.3	24.6	2.6
16	木	ごはん のりふりかけ	肉じゃが ごまマヨネーズ和え	豚肉 生揚げ	牛乳 のり	にんじん チンゲン菜 ほうれん草	たまねぎ もやし はくさい コーン しらたき	ごはん 砂糖 じゃがいも	油 ごま	806	29.6	28.1	2.1
17	金	ごはん	ぐんまの納豆 豚汁 白玉ぜんざい	豚肉 小豆 大豆	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく 上州ねぎ	ごはん 砂糖 さといも 白玉	油 ごま	806	29.7	18.6	2.0
20	月	コッパン 黒ごまクリーム ★小正月メニュー★	お雑煮 荳わかめサラダ	鶏肉 ツナ なると 味噌	牛乳 荳わかめ	にんじん 三つ葉	だいこん しじょう もやし キャベツ	パン 砂糖 もち さといも	ごま油 ごま	830	32.1	28.5	3.1
21	火	ごはん	鯖の味噌煮 白菜の浅漬け かみなり汁	鯖 味噌 豚肉 油揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん	上州ねぎ ごぼう 白菜 まいたけ きゅうり こんにゃく	ごはん 砂糖 さといも	油	793	29.9	24.3	2.7
22	水	ジャージャー麺 P. ラーメン ★3年生リクエストメニュー★	シーザーサラダ マラーカオ	豚肉 ツナ 味噌	牛乳	にんじん	上州ねぎ しじょう にんにく 生姜 キャベツ もやし	中華麺 砂糖 マラーカオ	油 ごま油	826	34.0	29.9	3.1
23	木	麦ごはん	シヨア ポークカレー 小松菜サラダ	豚肉 ツナ	発酵乳 牛乳 生クリーム	にんじん 小松菜	たまねぎ 生姜 にんにく きゅうり キャベツ レモン	麦ごはん 砂糖 じゃがいも	油 オリーブ油	812	26.0	29.0	2.6
24	金	ごはん	鮭の塩焼き つぼ漬け みそ汁	鮭 味噌 油揚げ	牛乳 生クリーム	にんじん	だいこん 上州ねぎ	ごはん	787	31.3	14.3	2.9	
27	月	背割りのパン ★はさんで食べよう★	フランクフルト・トマトソース きのこチキンのクリームシチュー	フランクフルト 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ コーン しめじ エリンギ	パン 小麦粉 じゃがいも	バター 油	809	33.2	32.5	3.1
28	火	ごはん	味噌カツ(ヒレカツの味噌がり) 秋間の梅の香りサラダ えのきと油揚げの味噌汁	豚肉 味噌 油揚げ	牛乳	にんじん	えのきだけ たまねぎ だいこん きゅうり 秋間の梅	ごはん 砂糖 小麦粉 パン粉	油 ごま オリーブ油	801	33.8	22.0	2.6
29	水	麦ごはん	カルピススープ いかくんサラダ 群馬の梅ゼリー	牛肉 卵 味噌 いかくん製	牛乳	にんじん ニラ	白菜 だいこん 上州ねぎ 生姜 にんにく しじょう きゅうり セロリ 群馬の梅	麦ごはん 砂糖 ゼリー	ごま油 オリーブ油	802	24.5	28.4	3.0
30	木	コッパン	すいとん みそこんにゃく(3枚)みそだれ レモンヨーグルト	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 ヨーグルト	にんじん	だいこん 上州ねぎ しじょう こんにゃく レモン	パン 砂糖 すいとん さといも	842	28.9	18.9	3.5	
31	金	ごはん	ハンバーグのおろしソース 冬野菜サラダ なめこ汁	ハンバーグ (豚肉・鶏肉) 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	だいこん なめこ 白菜 上州ねぎ	ごはん 砂糖 片栗粉	ごま油 オリーブ油	799	28.8	24.5	2.8

※食材料購入の都合により献立に変更が生じる場合もあります。

※給食費無化対象外の人の給食費引き落としは 1月27日(月)

太字は ★3年生リクエストメニューです★

期間平均	810	30.3	24.8	2.7
基準値	830	34.0	23.5	2.5

1月24日~30日は、全国学校給食週間です!

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町(現:鶴岡市)の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。

戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA(アジア救済公認団体)」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和26年度からは、冬季休業と重ならない1月24日~30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

★★学校HPに給食を紹介しています★★

食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう!

※今月の安中市内産食材
ごはん・上州ねぎ・梅・白菜・白菜キムチ
が JA・安中総合学園・秋間梅林 から届きます。

二中の給食でも地産産食材(群馬県産・安中市産)を使用しています。