

日曜日	献立	3つの食品群				「エネルギー」	たんぱく質	しじみ	えんぶん	
		きいろ	あか	みどり						
		ちから・たいせんに 力や体温に なるもの	からだを 作るもの	からだのちょうしをよくするもの 緑黄色野菜	そのたの野菜果物					
8 水	こめっこぱん	おそうに だてまき さんしょくなます	パン もち さといも さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく なると たまご	にんじん みつば	だいこん ほしいたけ きゅうり	563	26.6	14.8	2.6
9 木	はつがげんまいいり ごはん	ポークカレー コーンサラダ	ごはん さとう じゃがいも サラダあぶら マヨネーズ	ショア ぶたにく とりにく	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし コーン	675	22.0	18.5	2.3
10 金	とりめし	けんちんじる しらたまぜんざい	ごはん さとう さといも もち こんにやく ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ とうふ あずき	にんじん	しょうが だいこん ごぼう <b>ねぎ</b>	664	25.0	14.6	2.3
6年生リクエスト										
14 火	ごはん	さばのみそに いなかじる おひたし	ごはん じゃがいも こんにやく ごま	ぎゅうにゅう さば なまあげ	にんじん チンゲンサイ	だいこん ごぼう <b>ねぎ</b> はくさい もやし	591	25.1	19.7	2.5
15 水	きつねうどん	とりてんぷら おかかあえ	めん	とりにく なると あぶらあげ ショア かつおぶし	にんじん にら <b>ブロッコリー</b>	たまねぎ しめじ <b>はくさい</b>	531	28.5	10.9	4.6
16 木	6年生リクエスト わかめごはん	だいこんととりにくのうまに ごぼうサラダ	ごはん さとう さといも マヨネーズ こんにやく ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ かつおぶし	にんじん	だいこん ごぼう きゅうり こんにやく	595	22.0	18.1	3.1
17 金	6年生リクエスト ぶたキムチどん	やさいとイカのナムル	ごはん さとう ごまあぶら ドレッシング	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう いか	にら にんじん	しょうが にんにく <b>ねぎ</b> もやし <b>はくさい</b> キャベツ	597	22.0	20.9	2.1
20 月	ココアパン	トマトなべ くきわかめサラダ	パン じゃがいも さとう ごまあぶら	ショア ツナ ほたて ウイナー くきわかめ	いんげん にんじん	はくさい しめじ たまねぎ もやし キャベツ	523	22.7	16.3	3.6
21 火	はつがげんまいいり ごはん	ハヤシライス ヨーグルトあえ	ごはん じゃがいも サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく もも パインアップル	664	20.9	20.3	2.1
22 水	スパゲティ ナポリタン	おんやさいサラダ プリン	スパゲッティ オリーブゆ サラダあぶら じゃがいも ドレッシング	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン かぼちゃ <b>ブロッコリー</b>	たまねぎ マッシュルーム	560	22.1	22.6	1.9
23 木	ごはん	おやこに やさいのアーモンドあえ	ごはん さとう アーモンド	ぎゅうにゅう とりにく たまご	にんじん みつば	たまねぎ もやし <b>はくさい</b>	547	29.7	15.9	1.7
24 金	しおおにぎり	あつやきたまご みそしる つぼづけ	ごはん	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ	にんじん	だいこん <b>ねぎ</b>	614	26.2	18.2	3.8
27 月	むかしのあげぱん	にくいりワントンスープ ごまマヨネーズあえ	パン さとう だいずゆ グラニューとう マヨネーズ たまご ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	にんじん <b>ブロッコリー</b>	はくさい もやし <b>ねぎ</b> コーン	655	24.4	27.4	3.0
28 火	ごはん	すきやきに こまつなサラダ	ごはん さとう じゃがいも しらたき サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ツナ	にんじん こまつな	<b>ねぎ</b> <b>はくさい</b> しいたけ キャベツ レモン	629	25.9	20.5	1.9
29 水	コッペパン	すいとん しょうしゅうきんぴら マーシャルピーンズ	パン すいとん さといも ごま しらたき さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ちくわ	にんじん	だいこん <b>ねぎ</b> ほしいたけ ごぼう	684	27.2	22.6	3.3
30 木	ごはん	とおあしじる とりにくのからあげ そくせきづけ	ごはん ごまあぶら だいずゆ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく	かぼちゃ にんじん	たまねぎ しいたけ <b>ねぎ</b> しょうが にんにく きゅうり <b>はくさい</b>	601	29.7	16.9	2.3
31 金	ごはん	ほっけフライ ぐだくさんみそしる ぎゃべつとだいこんのあさづけ ふりかけ	ごはん サラダあぶら ごま	ぎゅうにゅう ほっけ とうふ わかめ	にんじん こまつな	だいこん <b>ねぎ</b> <b>はくさい</b>	569	22.8	17.0	2.6
★ 太字で書かれた食材は安中市で採れた食材です。 ★ 給食費口座引き落とし日は、1月27日（月）です。 ★ 仕入れ等の都合により献立を変更することがあります						平均	604	24.9	18.5	2.7
★ 毎月19日は「家族でいただきますの日」豊かな心を育み伝える場である「家族の食卓」の役割について改めて考えてみましょう。						基準値	650	32.0 ～ 21.0	18.0 ～ 21.0	2.0



**学校給食の始まりは？**  
 学校給食は、明治22年(1889年)山形県の忠愛小学校で、家が貧しい子どもたちへ無償で昼食を出したのが始まりとされています。献立は塩さけ、おにぎり、漬物といわれます。その後、全国各地に広まりました。

**学校給食の役割は？**  
 現在の学校給食は、栄養バランスのとれた食事、成長期にある子どもたちの健全な成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。