

# 1月よていこんだてひょう

令和6年度 ☆1~3月は6年生のリクエストメニューがたくさん登場します！お楽しみに！！(☺マークの献立です)

給食回数17日 安中市立磯部小学校

日	曜日	しゅしょく	のみもの	おかず	あか	みどり	きいろ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	
					血や肉をつくるもの	体の調子をよくするもの	カや体温になるもの					
8	水	こめっこパン	ぎゅうにゅう	ポークビーンズ グリーンサラダ☺	ぎゅうにゅう,ぶたにく,ウイナー,だいず,チーズ	にんじん,たまねぎ,にんにく,しょうが,えだまめ,トマト,きゅうり,キャベツ	パン,じゃがいも,さとう,あぶら,オリーブゆ	616	29.2	26.1	2.3	
9	木	ごはん	ぎゅうにゅう	おみくじコロッケ☺ よるこんぶサラダ こんさいじる	ぎゅうにゅう,ちくわ,とうふ,こんぶ,ツナ	にんじん,れんこん,だいこん,ごぼう,上州ねぎ,こんにゃく,きゅうり,はくさい	ごはん,コロッケ,あぶら,ごまあぶら,さとう	632	21.2	22.7	2.5	
10	金	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのみそに さんしょくなます おそうに	ぎゅうにゅう,さば,とりにく,なると	にんじん,だいこん,上州ねぎ,ほししいたけ,きゅうり	ごはん,しらたまもち,さといも,さとう,ごま	637	28.0	17.9	2.6	
14	火	ごはん	ぎゅうにゅう	アジの上州ねぎソースかけ いそあえ えのきとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう,アジ,あぶらあげ,やきり	上州ねぎ,しょうが,えのき,たけ,チンゲンサイ,もやし,キャベツ,にんじん	ごはん,あぶら,さとう,ごまあぶら,じゃがいも	587	27.6	18.2	2.6	
15	水	ちからうどん	ぎゅうにゅう	もちいなり (ちからうどん) ごまマヨネーズあえ☺	とりにく,なると,あぶらあげ,ぎゅうにゅう	上州ねぎ,にんじん,にら,ほししいたけ,こまつな,キャベツ,とうもろこし	うどん,もち,さとう,ノンエッグマヨネーズ,ごま	609	25.3	19.7	3.4	
16	木	なめし	ぎゅうにゅう	こがねに かみかみあえ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,なまあげ,ツナ	にんじん,たまねぎ,こんにゃく,たけのこ,きりほしだいこん,きゅうり	ごはん,じゃがいも,さとう,ごまあぶら,ごま	587	24.2	18.7	2.5	
17	金	ごはん	ぎゅうにゅう	チキンカレー はなやさいサラダ	ぎゅうにゅう,とりにく,ハム	たまねぎ,にんじん,しょうが,にんにく,アップルソース,カリフラワー,ブロッコリー,きゅうり	ごはん,じゃがいも,あぶら,さとう,ノンエッグマヨネーズ	613	24.0	22.2	2.7	
20	月	コッペパン	ジョア	きのこクリームニョッキ イタリアンサラダ みかんジャム	ジョア,とりにく,ぎゅうにゅう,クリーム,チーズ	しめじ,エリンギ,たまねぎ,にんじん,にんにく,キャベツ,きゅうり,あかピーマン	パン,ニョッキ,オリーブゆ,ジャム	607	25.1	14.9	2.3	
21	火	ごはん	ぎゅうにゅう	マーボー豆腐☺ はるさめサラダ☺	ぎゅうにゅう,とうふ,ぶたにく	にんじん,上州ねぎ,ピーマン,しょうが,にんにく,たけのこ,ほししいたけ,キャベツ,きゅうり	ごはん,さとう,かたくりこ,あぶら,はるさめ,ごま	598	26.5	19.5	2.4	
22	水	パーカーハウス	ぎゅうにゅう	ハンバーグケチャップソース ユールスローサラダ☺ ミネストローネ☺	ぎゅうにゅう,ベーコン,だいず	にんにく,たまねぎ,にんじん,えだまめ,セロリ,とうもろこし,トマト,キャベツ,きゅうり	パーカーハウス,マカロニ,あぶら,さとう	661	29.3	27.2	3.8	
23	木	ごはん	ぎゅうにゅう	カルピスーフ☺ さんしょくナムル カップヨーグルト	ぎゅうにゅう,ぶたにく,たまご,ヨーグルト	はくさい,キムチ,だいこん,にんじん,ねぎ,にら,しょうが,にんにく,しいたけ,チンゲンサイ,もやし	ごはん,ごまあぶら,さとう	596	22.4	22.6	2.5	
24	金	しおおにぎり	ぎゅうにゅう	さばのおかかに だいこんのみそしる うめほし	ぎゅうにゅう,さば,とうふ,あぶらあげ	だいこん,にんじん,上州ねぎ,うめほし	ごはん	580	23.7	15.7	3.4	
27	月	むかしながらのあげパン	ぎゅうにゅう	トマトなべ こざかなサラダ	ぎゅうにゅう,ウイナー,にくだんご,ちりめんじゃこ	はくさい,ブロッコリー,にんじん,しめじ,たまねぎ,こまつな,キャベツ,とうもろこし	パン,あぶら,さとう,じゃがいも,ごまあぶら	609	24.9	25.5	3.2	
28	火	ごはん	ぎゅうにゅう	たかさきどん (具) ポークシュウマイ (2こ) やさいのマヨネーズあえ	ぶたにく,ぎゅうにゅう,ツナ	チンゲンサイ,はくさい,にんじん,たまねぎ,たけのこ,こまつな,キャベツ	ごはん,かたくりこ,ごまあぶら,ノンエッグマヨネーズ	625	27.5	23.1	2.2	
29	水	ツイストロールパン スパゲティナポリタン	ぎゅうにゅう	うめとチキンのさっぱりサラダ☺	ぎゅうにゅう,ぶたにく,ハム,チーズ,とりにく	たまねぎ,にんじん,ピーマン,マッシュルーム,きゅうり,キャベツ,うめ	パン,スパゲッティ,オリーブゆ,あぶら,さとう	603	25.0	20.8	2.3	
30	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ホルモンあげ (低1こ・高2こ) おかかあえ つみいれじる	ぎゅうにゅう,ちくわ,とうふ,にくだんご,かまぼこ,けずりぶし	にんじん,上州ねぎ,ほうれんそう,はくさい,もやし	ごはん,ごむぎこ,パンこ,あぶら,さとう	599	26.3	17.6	2.9	
31	金	カレーピラフ	ぎゅうにゅう	チキンときのこのドリアふう いかくんサラダ☺	ベーコン,ぎゅうにゅう,とりにく,クリーム,いかくんせい	たまねぎ,にんじん,とうもろこし,グリーンピース,しめじ,マッシュルーム,だいこん,きゅうり,セロリ	ごはん,バター,あぶら,さとう	626	26.2	22.7	2.5	
								月平均	611	25.7	20.9	2.7
								基準値	650	27.5	18.5	2.0

※材料購入等の都合により献立を変更する場合があります。

※1月分の給食費は1月27日(月)に引き落としになります。

磯部小学校ホームページもぜひご覧ください♪



### 1月の地場産物

JA: 米、上州ねぎ

秋間梅林: カリカリ梅、梅干し