

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)		体の調子を整える(緑)		熱や力のもと(黄)		エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	
					1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質				
お正月	11	火	菜めし (安中米)	牛乳 ぶりの照り焼き 二色なます 白玉もち入りすまし汁 ミニたいやき		鶏むね肉 豆腐 なんと ぶり	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ねぎ しいたけ	白玉もち 米 砂糖 たいやき	こむぎこ あずき さとう	705	29.6	2.6
臼井小	12	水	パック ラーメン	牛乳 みそラーメンスープ ポテトサラダ ミニ肉まん		豚ひき肉 肉まん	牛乳	にんじん にら	ねぎ もやしにんにく しょうが コーン きゅうり たまねぎ キャベツ	ラーメン じゃがいも	ごま油 油 ドレッシング	796	28.7	3.2
東中	13	木	ごはん (安中米)	牛乳 照り焼きハンバーグ 小松菜ときのこのサラダ 豚汁 デザート		ハンバーグ かまぼこ 豚もも肉	牛乳	こまつな にんじん	ぶなしめじ もやし だいこん ねぎ	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも クリームだいふく	油 ごま油	757	28.7	2.5
	14	金	きなこ あげパン	牛乳 ジャーマンポテト ABCマカロニスープ		きな粉 ベーコン ウインナー	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ コーン	パン 砂糖 パン粉 じゃがいも ひよこ豆 マカロニ	油 オリーブ油	804	29.1	3.2
	17	月	ごはん	牛乳 さばの味噌煮 れんこんのきんぴら 生揚げと白菜のみそ汁 プリン		さば さつま揚げ 生揚げ	牛乳 プリン	にんじん	れんこん こんにやく はくさい ねぎ	米 砂糖	油 ごま ごま油	749	26.4	3.0
	18	火	さくら ごはん (安中米)	乳飲料 煮込みおでん うずら卵煮 ブロッコリーとキャベツの中華あえ アーモンド小魚		ちくわ はんぺん いわしつみれ うずら卵	乳飲料 昆布 小魚	にんじん ブロッコリー	だいこん こんにやく キャベツ	米 砂糖	ごま油 ごま アーモンド	705	26.6	2.8
	19	水	黒パン	牛乳 ソース焼きそば のり塩ポテト フルーツポンチ		豚もも肉	牛乳 青のり	にんじん ピーマン	しょうがたまねぎ キャベツ もやししいたけ みかん みかんジュース もも パインアップル	パン 中華めん じゃがいも ゼリー	油	720	22.8	2.4
松井田小	20	木	ごはん (安中米) ふりかけ	牛乳 しらすとわかめの卵巻き 冬野菜のごまあえ こしね汁		卵巻き 豚もも肉 油揚げ 豆腐	ミルク コーヒー	ほうれん草 にんじん	もやし はくさい しいたけ ごぼう ねぎ こんにやく	米 砂糖 さといも	ごま 油	738	28.0	2.4
	21	金	ミニ クロワッサン	牛乳 ペンのクリーム煮 ツナ入りごぼうサラダ カレーコロッケ		鶏もも肉 ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ コーン ごぼう キャベツ きゅうり	パン ペンネ コロッケ	生クリーム バター 油 オリーブ油 ドレッシング	712	23.7	2.3
全国 学校給食 週間	24	月	麦ごはん	牛乳 昭和のチキンカレー 福神漬け くだもの		鶏むね肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	にんにくたまねぎ グリーンピース おろしりんご ふくじんづけ スイートスプリング	大麦 米 じゃがいも	油	847	27.8	2.7
	25	火	ごはん (安中米)	焼き魚(さけ) 秋間のうめぼし ごまたくあん みそ汁		塩ざけ 油揚げ	ごはんと 一緒に 食べよう	秋間の うめ	うめ たくあん だいこん ねぎ	米	ごま	579	21.0	3.3
	26	水	せわり コッペン いちごジャム	牛乳 スパゲッティナポリタン ポテトチーズサラダ		ハム ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム エリンギ キャベツ きゅうり	パン ジャム スバゲッティ 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 ドレッシング	762	27.6	2.5
	27	木	ごはん (安中米)	牛乳 さめのしょうが醤油焼き 白和え 具汁		さめ ちくわ 豆腐 大豆	牛乳	ほうれん草 にんじん	しょうが こんにやく だいこん ごぼう ねぎ	米 砂糖 さといも	油	729	28.5	2.6
九十九小	28	金	パンズ パン	牛乳 ハンバーグのトマトソースかけ アーモンドサラダ コンソメスープ		ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい コーン	パン 砂糖	オリーブ油 アーモンド	747	29.7	2.9
	31	月	麦ごはん	牛乳 豚キムチ丼の具 ナムル 野菜のチヂミ(タレかけ)		豚もも肉	牛乳	にら にんじん こまつな	しょうが にんにく ねぎ もやし はくさいキムチ	大麦 米 砂糖 片栗粉 チヂミ	ごま油 ごま	702	25.1	2.9

○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。
 ○栄養価の基準(中学生) エネルギー:830Kcal、たんぱく質:27~41g、塩分:2.5g未満

安中産です!

期間平均 737 26.9 2.75

★...統合記念献立

松井田小・臼井小・九十九小・東中・南中の
在校生アンケートからうまれた献立
14(金) 全校からのリクエスト「きなこあげパン」
※南中は2/1(火)
「わかめごはん、からあげ、春雨サラダ、みそ汁」

【1月の安中産】

- JA碓氷安中: 安中米、上州ねぎ、ねぎ
- 妙義ナバファーム: しいたけ
- 秋間梅林観光協会: 梅干し

1月の振替日は25日(火)
口座の確認をお願いします。
(給食費無料化の対象者は除く)
中学生 ¥5,100

1月24日~30日 全国学校給食週間

今の給食は?

ごはんを中心とした和食の献立を基本に、
郷土料理や行事食を提供しています。
栄養バランス、地域の食文化、食べ物への感謝の気持ちな
様々なことを学ぶための「生きた教材」として活用して、
『食育』の役割を担っています。

2022年 食育4年

おうちの人の「思い出のこんだて」は
なになかな?

昔の給食を見てみよう!

昭和22年ごろ トマトシチュー・ミルク

昭和25年ごろ コッペン・ミルク・カレーシチュー

昭和40年ごろ ソフトめん五目あんかけ・牛乳・甘酢あえ・みかん

昭和51年ごろ カレーライス・牛乳・サラダ・バナナ