



1月 よていこんだてひょう



1月給食回数：17回

日	曜日	主食	のりもの	副食(おかず) 主菜・副菜・汁もの	きいろ		あか		みどり		I値 [kcal]	たんぱく [g]	しつ [g]	食塩 相当量 [g]	
					ねつやちからになる	たんすいかぶつ	しつ	ちやくになる	たんぱくしつ	むきしつ					からだのちようしをととのえる
8	水	こめっこばん くろまめきなこ クリーム	ぎゅう にゅう	おそうに さんしょくなます	パン さといも しらたまもち さとう	ごま	とりにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん みずな	ほししいたけ だいこん きゅうり	630	26.6	19.6	2.7	
9	木	ごはん	ぎゅう にゅう	ぶたどんのぐ きりほしだいこんのごまあえ みかん	ごはん さとう	ごま	ぶたにく なると みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	たまねぎ しらたき えだまめ しょうが きりほしだいこん はくさい みかん	609	25.9	18.4	2.1	
10	金	ごはん	ぎゅう にゅう	マーボー豆腐 ほうれんそうサラダ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら オリーブゆ	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ほうれんそう	しょうが にんにく じょうしゅうねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい とうもろこし	603	26.9	21.8	2.2	
14	火	ごはん ふりかけ	ぎゅう にゅう	じょうしゅうきんぴら にくだんご くきわかめサラダ	ごはん さとう	ごまあぶら ごま	ぶたにく ちくわ ツナ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	ごぼう しらたき きゅうり はくさい	585	22.8	18.1	3.0	
15	水	きつねうどん (パックめん)	ぎゅう にゅう	もちいなり はくさいのごまマヨネーズあえ ヨーグルト	うどん もち さとう	ノンエッグマ ヨネーズ ごま	とりにく なると あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ごまつな	じょうしゅうねぎ ほししいたけ はくさい とうもろこし	629	27.5	18.8	3.5	
16	木	はつがげんまい ごはん	ぎゅう にゅう	ハヤシライス だいこんサラダ	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ だいこん きゅうり	658	21.8	23.3	2.5	
17	金	ごはん	ぎゅう にゅう	なまあげのオイスターいため ひじきのピリッとづけ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	なまあげ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	チンゲンサイ にんじん	しょうが じょうしゅうねぎ はくさい たけのこ きゅうり	599	28.5	21.7	2.0	
20	月	群馬県・郷土食 こめっこばん	ぎゅう にゅう	おきりこみ みそこんにゃく	パン さといも おきりこみめ ん さとう		とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん しめじ ほししいたけ じょうしゅうねぎ こんにゃく	590	25.4	15.3	4.3	
21	火	わかめごはん	ぎゅう にゅう	にくじゃが かみかみあえ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく なまあげ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ しらたき えだまめ きりほしだいこん きゅうり	598	26.5	18.3	2.8	
22	水	パーカーハウス	ジョア	やさしいコロッケ かぼちゃスープ さわやかサラダ	パン じゃがいも さとう	あぶら オリーブゆ	ベーコン	ジョア ぎゅうにゅう なまクリーム	かぼちゃ パセリ にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり レモン	663	20.8	23.9	2.4	
23	木	はつがげんまい ごはん	ぎゅう にゅう	ポークカレー グリーンサラダ	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	639	21.3	22.1	2.2	
24	金	富岡市メニュー ごはん	ぎゅう にゅう	ホルモンあげ こしねじる はくさいのあさづけ	ごはん こむぎこ パンこ さとう さといも	あぶら	ちくわ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	こんにゃく しいたけ じょうしゅうねぎ ごぼう はくさい きゅうり	604	23.2	18.6	2.9	
27	月	きなこあげパン	ぎゅう にゅう	ワントンスープ えだまめとコーンのサラダ	パン さとう ワントン	あぶら オリーブゆ	きなこ ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい じょうしゅうねぎ キャベツ きゅうり えだまめ とうもろこし	609	25.1	23.1	2.4	
28	火	学校給食はじまりの献立 ごはん	ぎゅう にゅう	さばのみそに だいこんのみそしる あきまのうめぼし	ごはん		さば あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん じょうしゅうねぎ あきまのつめ	555	23.0	19.3	3.0	
29	水	スパゲッティ ミートソース パンズパン	ジョア	フレンチサラダ	パン スパゲッティ さとう	オリーブゆ	ぶたにく	ジョア チーズ	にんじん ピーマン あかピーマン	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	654	25.2	17.4	1.9	
30	木	かんこくメニュー ピピンバごはん	ぎゅう にゅう	トックいりスープ さんしょくナムル ミルクプリン	ごはん さとう トック	ごまあぶら ごま	ぶたにく とりにく たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう ミルクプリン	にんじん にら チンゲンサイ	しょうが たけのこ しらたき ごぼう もやし	622	28.4	20.9	1.6	
31	金	山口県・郷土食 ごはん	ぎゅう にゅう	チキンチキンごぼう えのきとあぶらあげのみそしる ごまあえ	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	ごぼう えだまめ えのきたけ じょうしゅうねぎ もやし	621	30.9	18.5	2.6	
											月平均	616	25.3	19.9	2.6
											基準値	650	27.5	18.5	2.0

★ 食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。

★ 本学の食材は安中市産です。

★ 《給食費について》1月の引き落とし日は**1月27日(月)**です。口座の確認をお願いします。



全国学校給食週間 がはじまります!

1月24日～30日は、『全国学校給食週間』です。碓東小学校でも、学校給食はじまりの献立や山口県、安中市の隣の富岡市のメニュー、群馬県の郷土料理、韓国メニューなどさまざまな献立を取り入れています。

学校給食はじまりの献立と現在の給食を比べてみてどうでしょうか? おかずも少なく、少し物足りないかんじがしますね。現在の給食はジャムやふりかけ、デザートがついたり、和食・洋食などバラエティー豊かですね。

学校給食は、物資不足などで存続危機もありましたが、たくさんの人の助けがあって続いています。食べられることを当たり前と思わず、感謝の気持ちをもっていただきましょう。

鏡開きは1月11日です

かがみ
鏡開き

かがみ
鏡もちをおいしく食べて
ことし
今年1年、元気にすごしましょう!

