



1がつのこんだてひょう



日	曜日	パン・ごはん	のみのもの	おかず	しよくひんのはたらき			エネルギーたんぱく質 たんぱく質 しよえん そうとうりょう
					き:ねつやちからになる	あか:ちやにくになる	みどり:からだのちようしよととのえる	
9	火	くろしよくパン		やきハム・チーズ コールスローサラダ もりのきのこスープ	パン ジャがいも じようしんこ さとう マヨネーズ バター	ぎゆうにゆう ハム チーズ とりにく なまクリーム	にんじん キャベツ きゆうり とうもろこし たまねぎ しめじ マッシュルーム えのきだけ なめこ	582 23.9 2.3
10	水	むぎごはん		さばのみぞれに ごもくまめ ななくさいりしらたまじる	むぎごはん しらたま でんぶん さとう あぶら	ぎゆうにゆう さば とりにく さつまあげ だいず こんぶ	にんじん こまつな せり ごぼう かぶ だいこん こんにやく	673 25.4 1.7
11	木	こめつこぱん		ソースやきそば はるさめスープ くだもの(スイーツスプリング)	パン やきそばめん はるさめ でんぶん あぶら ごまあぶら ごま	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく	にんじん あおピーマン にら キャベツ もやし とうもろこし たまねぎ スイーツスプリング	592 23.9 3.2
12	金	むぎごはん		はっぼうさい チゲじる	むぎごはん でんぶん あぶら ごまあぶら	ぎゆうにゆう ぶたにく えび いか とうふ みそ	にんじん チンゲンサイ にら はくさい キムチ しょうが にんにく たけのこ ねぎ ほししいたけ だいこん	575 25.4 2.7
15	月	むぎごはん		さけのしおやき しおもみ いなかじる	むぎごはん じゃがいも	ぎゆうにゆう さけ しおこんぶ あつあげ みそ	にんじん キャベツ きゆうり しょうが ごぼう ねぎ だいこん こんにやく	570 26.5 2.2
16	火	むかしの きなこあげパン		チキンサラダ ワンダンスープ	パン ワンタン あぶら ごまあぶら さとう	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく きなこ チーズ	にんじん にら きゆうり キャベツ しょうが ねぎ もやし	574 24.8 2.6
17	水	ひじきいり ごもくごはん		いわしのおにぎり むらくもじる くだもの(はるか)	ごはん でんぶん あぶら さとう	ぎゆうにゆう とりにく たまご ひじき いわし とうふ あぶらあげ	にんじん ごぼう ほししいたけ グリーンピース ねぎ はるさめ	592 26.5 2.6
18	木	コッペパン いちごジャム& マーガリン		マカロニサラダ ふゆやさいのシチュー	パン ジャがいも マカロニ ごもくこ バター マヨネーズ マーガリン いちごジャム	ぎゆうにゆう とりにく ハム なまクリーム	にんじん ブロッコリー たまねぎ かぶ きゆうり マッシュルーム	592 18.3 1.9
19	金	むぎごはん		むかしのきゆうしよくのカラー ミックスサラダ	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゆうにゆう ぶたにく ぎよにくソーセージ チーズ	にんじん ねぎ たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゆうり とうもろこし	647 19.1 3.6
22	月	むぎごはん		ごぼうとぶたにくのごまいため さんぺいじる(北海道)	むぎごはん さとも あぶら ごまあぶら ごま さとう	ぎゆうにゆう ぶたにく さけ ほうたけ あつあげ みそ	にんじん ごぼう ねぎ しめじ えだまめ だいこん こんにやく	598 27.5 1.9
23	火	にくまん		ちゃんぽんめん(長崎県) ナムル	にくまん ちゃんぽんめん あぶら ごまあぶら ごま さとう	ぎゆうにゆう ぶたにく えび いか あさり なると	にんじん さやえんどう たまねぎ キャベツ たけのこ もやし きゆうり ほししいたけ	634 29.1 2.1
24	水	むぎごはん		がめに(福岡県) だまこじる(秋田県) りんご	むぎごはん だまこもち さとう	ぎゆうにゆう とりにく みそ	にんじん さやえんどう こまつな ごぼう れんこん たけのこ しいたけ まいたけ しめじ りんご	597 21.9 1.7
25	木	ミルクパン		ほうとう(山梨県) ししゃものフリッター ぼんかん	パン ほうとうめん あぶら	ぎゆうにゆう ぶたにく ししゃも みそ	かぼちゃ にんじん ねぎ だいこん しめじ えだまめ ぼんかん	690 24.9 3.3
26	金	むぎごはん		さばのみそに はりはりづけあえ すいとん(群馬県)	むぎごはん さとも すいとん	ぎゆうにゆう さば とりにく しおこんぶ	にんじん きゆうり キャベツ だいこん ごぼう しめじ ねぎ たくあん	685 23.2 2.0
29	月	むぎごはん		マーボーどうふ スーミータン オレンジ	むぎごはん でんぶん あぶら ごまあぶら さとう	ぎゆうにゆう ぶたひきにく たまご とうふ みそ	にんじん みつば たけのこ ねぎ にんにく しょうが とうもろこし たまねぎ オレンジ	620 24.7 2.8
30	火	まるパン		ようふうにごみハンバーグ ジャーマンポテト ABCスープ	パン パンこ じゃがいも マカロニ バター	ぎゆうにゆう ベーコン ハンバーグ	にんじん パセリ マッシュルーム たまねぎ にんにく キャベツ	583 23.7 3.5
31	水	むぎごはん		さけのみそマヨネーズやき きりぼしだいこんのもの とうふのみそじる	むぎごはん ごま マヨネーズ さとう あぶら	ぎゆうにゆう さけ わかめ とうふ あぶらあげ みそ	にんじん きりぼしだいこん ほししいたけ ねぎ	625 29 2.2

昔の給食の再現

西部小給食週間

日本で最初の給食

全国の郷土料理

☆食材の都合により、献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。 平均 エネルギーたんぱく質 食塩相当量
★栄養価の基準値は、エネルギー 640kcal たんぱく質 24g 食塩相当量 2.5g です。 616kcal 24.0g 2.5g
1ヶ月を通して、栄養価が基準値の±10%の範囲になるように、献立を立てています。

♪ 今月の予定 ♪
このか 3学期始業式
9日(火)
24日(水) 学校給食記念日
24日(水)~30日(火) 全国学校給食週間
25日(木) 地域合同保健委員会
26日(金) 給食集会
※西部小では、19日(金)~26日(金)の一週間を学校給食週間とし、
前橋・高崎連携献立で紹介されたメニューや全国の郷土料理を献立に
取り入れました。お楽しみに!!

今月の給食目標
給食について考えよう

★今月の高崎産・群馬県産の食材★

キャベツ・きゆうり・はくさい・こまつな・ほうれんそう
チンゲンサイ・だいこん・さとも・もやし・しめじ・りんご

1月の給食費の引き落とし日は、1月31日(水) 4,630円です。

1月24日~30日 全国学校給食週間

毎年、1月24日を学校給食記念日、24~30日の1週間を全国学校給食週間とし、給食の意義や役割を考え、生徒や児童、教職員、保護者、地域のみなさまの理解、関心を高め、学校給食のより一層の充実、発展を図る1週間としています。

ぜひ、この機会に、給食について、ご家族でも、話し合ってみてください。