



# 1がつのこんだてひょう



日	曜日	パン・ごはん	のみの	おかず	しょくひんのはたらき			えいようか	
					き:ねつやちからになる	あか:ちやにくになる	みどり:からだのちようしをととのえる		
									いろいろこいやさい
7	月	バターロール		7しゆのふゆやさいのシチュー シーフードサラダ オレンジ	パン ジャがいも こむぎこ さとう あぶら パター	ぎゅうにゅう とり いか えび わかめ なまクリーム	ブロッコリー にんじん かぶのは	かぶ たまねぎ しめじ きゅうり もやし キャベツ レモンかじゅう オレンジ	606 23.7 2.3
8	火	むぎごはん		マーボー豆腐 トックいりスープ りんご	むぎごはん でんぶ トック さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とり とうふ だいず みそ	にんじん にら	たけのこ ほししいたけ ねぎ にんにく しょうが だいこん りんご	643 25.8 1.8
9	水	ミルクパン		ソースやきそば スーミータン バナナ	パン やきそばめん でんぶ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	にんじん あおピーマン みつば	キャベツ たまねぎ もやし とうもろこし バナナ	597 22.3 3.3
10	木	むぎごはん		かつおフライ こんにやくサラダ むらくもじ	むぎごはん でんぶ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう かつおフライ しらすほし とうふ たまご	にんじん チンゲンサイ	キャベツ はくさい ねぎ ほししいたけ こんにやく	609 21.8 2.0
11	金	ひじきいり ごもくごはん		かぶのうめかおりあえ しらたまじる みかん	ごはん しらたま でんぶ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ ひじき	にんじん ごまつな にら	ごぼう ほししいたけ キャベツ かぶ きゅうり ねりうめ みかん	622 19.8 2.1
15	火	むぎごはん		さばのなんぶがやき はりはりづけあえ こしねじる	むぎごはん さとも あぶら ごま	ぎゅうにゅう さば しおこんぶ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	にんじん	きゅうり キャベツ しめじ ねぎ ごぼう たくあん こんにやく	606 28.3 2.3
16	水	ガーリックトースト		スパゲッティサラダ ポトフ	パン スパゲッティ あぶら じゃがいも マヨネーズ ガーリックマーガリン	ぎゅうにゅう ハム ウィナー	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ	601 24.4 2.7
17	木	むぎごはん		あつあげとぶたにくのみそいため きのこのたまごとじスープ はるか(柑橘類)	むぎごはん でんぶ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご あつあげ みそ	にんじん あおピーマン	しょうが キャベツ ねぎ ほししいたけ えのきたけ しめじ はるか	608 27.3 2.1
18	金	バターライス		うみのさちのクリームに ミックスサラダ	ごはん こむぎこ さとう パター あぶら オリーブオイル	ぎゅうにゅう ベーコン いか えび あさり なまクリーム チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	623 21.9 1.8
21	月	むかしの きなこあげパン		いかんサラダ ワンタンスープ ぼんかん	パン ワンタン さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく きなこ チーズ いかにくんせい	にんじん にら	キャベツ きゅうり かぶ セロリー しょうが ねぎ もやし ぼんかん	607 24.6 2.7
22	火	むぎごはん		さけのしおやき しおもみ ぐたくさんみそしる みかん	むぎごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ あつあげ しおこんぶ みそ	にんじん	キャベツ きゅうり しょうが ごぼう だいこん ねぎ こんにやく みかん	618 28.2 2.4
23	水	クロワッサン		スパゲッティナポリタン アーモンドサラダ スイートスプリング(柑橘類)	パン スパゲッティ バター オリーブオイル あぶら さとう アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんじん あおピーマン	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり しょうが スイートスプリング	660 21.4 2.3
24	木	たかさぎどん 前高連携献立		はるさめスープ あんにんフルーツ	むぎごはん でんぶ はるさめ あぶら ごま ごまあぶら あんにんどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とり えび いか	にんじん チンゲンサイ にら	たまねぎ たけのこ とうもろこし みかん もも バイナップル バナナ	647 23.9 1.7
25	金	むぎごはん		むかしのきゅうしよくのカラー わかめサラダ	むぎごはん ジャがいも あぶら ごまあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎよにくソーセージ わかめ	にんじん	ねぎ たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	625 19.1 2.8
28	月	こめっごぼん		ようふうにごみハンバーグ はなやさいサラダ だるまのひげスープ <b>だるまランチ</b>	パン でんぶ さとう マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう ハンバーグ とり ひじき とうふ	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	マッシュルーム たまねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ とうもろこし	606 27.6 3.1
29	火	じょうしゅう かみなりごはん		あつやきたまご ごまつなごまあえ じょうしゅうとんじる	ごはん ジャがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とり ぶたにく たまご とうふ みそ	にんじん ごまつな にら	ごぼう ほししいたけ キャベツ もやし だいこん ねぎ こんにやく	648 28.6 2.6
30	水	にくまん		おつきりこみ ちくわのいそべあげ ぐんまのうめゼリー	にくまん おつきりこみめん さとも こむぎこ あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう とり ちくわ あおのり	にんじん ほうれんそう	ねぎ だいこん ほししいたけ ごぼう しめじ	602 25.0 2.4
31	木	むぎごはん		さばのみぞれに けんざききんぴら <b>だるまランチ</b> すいとんじる <b>前高連携献立</b>	むぎごはん こむぎこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう くわわかめ ぶたにく とり さば	にんじん インゲン	ごぼう だいこん しめじ ねぎ こんにやく	691 26.6 2.6

平均 エネルギー たんぱく質 食塩相当量  
623kcal 24.5g 2.4g

★栄養価の基準値は、エネルギー 650kcal たんぱく質 25g 食塩相当量 2.0g です。  
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 ♪

- 7日(月) 3学期始業式
- 24日(木) 学校給食記念日・地域合同保健委員会
- 24日(木)~30日(水) 全国学校給食週間



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 きゅうり ごまつな チンゲンサイ だいこん  
はくさい にら ねぎ しめじ さとも りんご

こんにやくいもは、名前の通り、いも類なので、  
「黄色の仲間」に分類されますが、こんにやくに加工されると、  
食物繊維たっぷりの「みどりの仲間」に変身します。

1月の給食費の引き落とし日は、1月31日(木) 4,630円です。

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。