



日	曜	<div><div>こんだてめい</div><div>食材等の都合により献立がかわることがあります。</div></div>			食品のはたらき						栄養価
					おもにエネルギーの もとになる食品 (きいろ)		おもにからだをつくる もとになる食品 (あか)		おもにからだのちようしを ととのえるもとになる食品 (みどり)		
8	木	むぎ 麦ごはん	牛乳	ビーンズハヤシ だいこん 大根のサラダ グレーゼリー	麦ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	豚肉 だいず	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり にんにく	699 22.0 21.9 2.1
9	金	ごはん	牛乳	にしよく ちゅうか 二色そばろ 中華あえ こうやどうふ しろ 高野豆腐のみそ汁	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	とり 肉 だい ず たまご 油あげ みそ こうや豆腐	牛乳	にんじん こまつな	もやし きゅうり だいこん ねぎ しょうが	588 24.6 18.6 2.5
13	火	ごはん	牛乳	しゅうまい(2) はるさめ 春雨サラダ はっほうさい 八宝菜	ごはん はるさめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	しゅうまい い か ぶた肉 なんと うずら卵	牛乳	にんじん	きゅうり もやし はくさい たまねぎ しいたけ しょうが にんにく	600 23.8 17.3 2.5
14	水	わかめごはん	牛乳	さばの塩焼き のり酢あえ とうにゅう 豆乳みそスープ	ごはん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	さば とり肉 とうふ みそ とうにゅう	牛乳 のり わかめ	ほうれんそう にんじん チンゲン菜	もやし キャベツ だいこん にんにく	644 25.1 27.1 3.6
15	木	ごはん	牛乳	ハンバーグマトソース おかかあえ だいこん しろ 大根のみそ汁	ごはん さとう	あぶら ごま	ハンバーグ 花かつお みそ あつあげ ぶた肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ もやし だいこん ねぎ	646 25.8 22.8 2.1
16	金	くろまい 黒米ごはん	牛乳	チキンドリアソース わかめサラダ スイートポテト	黒米ごはん じゃがいも さつまいも	あぶら ドレッシング	ベーコン とり肉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ コーン エリンギ だいこん きゅうり	646 20.8 17.5 2.1
19	月	チョコチップパン	牛乳	チキンのマスタード焼き マカロニサラダ コンソメスープ	パン マカロニ じゃがいも	マヨネーズ ドレッシング	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん	きゅうり コーン たまねぎ キャベツ	677 26.6 28.4 3.0
20	火	うどん	牛乳	じょうしゅう 上州きんぴら ごもく 五目うどん汁 とうにゅう 豆乳ドーナツミニ(2)	うどん さとう ドーナツ	あぶら ごま	さつまあげ ぶた肉 油あげ なんと	牛乳	ほうれんそう にんじん	ごぼう しいたけ たまねぎ こんにゃく	649 25.9 22.0 4.1
21	水	ごはん	牛乳	あつあ まいばー とり じる 厚揚げ麻婆 鶏だんご汁 レモンゼリーあえ	ごはん さとう でんぷん ゼリー	あぶら ごまあぶら	ぶた肉 みそ あつあげ 鶏つみれ とうふ	牛乳	にんじん	たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ にんにく パイナップル だいこん はくさい しょうが もも	630 23.2 20.5 2.0
22	木	ごはん	牛乳	まえばし 前橋メンチカツ(ソ) ほうれん草のごまあえ とんじる 豚汁	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま	メンチカツ ぶた肉 みそ とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	629 23.0 21.7 2.0
23	金	始めの給食をイメージ(学校給食週間)			ごはん すいとん	ごま あぶら	さけ ぶた肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう はくさい ねぎ	602 26.2 12.8 3.0
26	月	まる よこぎ 丸パン横切 り	牛乳	ハムチーズサンド かいそう 海藻サラダ ポトフ	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング	ハム ウイナー	牛乳 海藻 チーズ	にんじん	きゅうり もやし たまねぎ キャベツ だいこん	610 22.8 24.6 3.3
27	火	ラーメン	コーヒ牛 乳	はるまき 春巻 もやしのナムル みそラーメンスープ	ラーメン さとう	あぶら ごまあぶら	春巻 ぶた肉 なんと みそ	牛乳	にんじん	もやし きゅうり たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	625 25.1 21.0 4.1
28	水	台湾料理	牛乳	ルーローハン(混ぜご飯の具) バンチンツアイ(青菜のあえ物) ルオポータン(大根のスープ)	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶた肉 だい ず うずら卵 とりつみれ	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが もやし コーン ねぎ だいこん キャベツ エリンギ にんにく	611 26.0 22.1 2.5
29	木	くろ 黒パン	牛乳	チキンナゲット(2) ヨーグルトあえ ミネストローネ	パン じゃがいも マカロニ		チキンナゲット ウイナー	牛乳 ヨーグ ルト	にんじん トマト	だいこん たまねぎ もも パイナップル	599 23.5 19.7 2.1
30	金	むぎ 麦ごはん	牛乳	まえばし 小麦カレー ツナサラダ アセロラミニゼリー	麦ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	ぶた肉 ツナ	牛乳 海藻	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ しょうが にんにく	654 20.5 18.9 2.7
行事食 ～学校給食週間										月平均栄養量	632 24.0 21.1 2.7

行事食
～学校給食週間

1/24～1/30は
全国学校給食週間です。



☆行事食「学校給食週間」とは

1889年、山形県鶴岡市にあった私立忠愛小学校でお弁当を持っ


てこられない子供たちのために、お昼ご飯を出したのが学校給食の

始まりと言われています。

始めの給食をイメージした物を提供します。みんなで協力し合

うことの大切さを学ぶとともに、自然の恵みや人々の働きに特に

感謝して給食をいただきましょう、とする週間です。



月平均栄養量

【今月の前橋産の食材】

米 きゅうり はくさい ねぎ

キャベツ にんじん 大根

ほうれん草 こまつな など

☆()の数 はもりつけ数です

☆(ソ)はソース が別につきます

