


日	曜		こんだてめい										栄養価 (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
			主に体の組織をつくる				主に体の調子を整える				主にエネルギーになる		
			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					
8	木	ごはん	牛乳	二色そばろ 中華あえ 高野豆腐のみそ汁	とり肉 だい ず たまご 油あげ みそ こらや豆腐	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	ごはん さとう	油 ごま油	732 29.2 20.9 3.1		
9	金	麦ごはん	牛乳	ビーンズハヤシ 大根のサラダ グレープゼリー	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	麦ごはん じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング	864 25.9 24.9 2.6		
13	火	わかめごはん	牛乳	さばの塩焼き のり酢あえ 豆乳みそスープ	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	ごはん さとう	油 ごま ごま油	758 31.6 25.4 5.1		
14	水	ごはん	牛乳	しゅうまい (2) 春雨サラダ 八宝菜	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	ごはん はるさめ さとう でんぶん	油 ごま油	778 29.1 21.0 3.0		
15	木	黒米ごはん	牛乳	チキンドリアソース わかめサラダ 豆乳プリン	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	黒米ごはん じゃがいも 豆乳プリン	油 ドレッシング	766 24.2 18.0 2.2		
16	金	ごはん	牛乳	ハンバーグトマトソース おかかあえ 大根のみそ汁	ハンバーグ 花かつお あつあげ ぶた肉 みそ	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	ごはん さとう	油 ごま	818 31.1 27.3 2.5		
19	月	うどん	牛乳	上州きんぴら 五目うどん汁 豆乳ドーナツミニ (2)	さつまあげ ぶた肉 油あげ なんと	牛乳	にんじん ほうれんそう	ごぼう しいたけ たまねぎ こんにゃく	うどん さとう ドーナツ	油 ごま	798 30.8 23.6 4.9		
20	火	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	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	パン マカロニ じゃがいも	マヨネーズ ドレッシング	824 30.4 32.2 3.5		
21	水	ごはん	牛乳	前橋メンチカツ (ソ) ほうれん草のごまあえ 豚汁	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	ごはん さとう じゃがいも	油 ごま	803 27.8 26.3 2.3		
22	木	ごはん	牛乳	厚揚げ麻婆 鶏だんご汁 レモンゼリーあえ	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 パインナッブル だいこん はくさい しょうが もも	ごはん さとう でんぶん ゼリー	油 ごま油	785 27.2 23.3 2.5		
23	金	丸パン横切り	牛乳	ハムチーズサンド ポトフ	ハム ウインナー	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	パン じゃがいも	油 ドレッシング	790 28.6 31.6 4.0		
26	月	始めの給食をイメージ (学校給食週間)				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	ごはん すいとん	ごま 油	752 31.4 14.0 3.5	
27	火	麦ごはん	牛乳	まえばし麦豚カレー ツナサラダ アセロラミニゼリー	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 にんにく しょうが	麦ごはん じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング	817 24.0 21.6 3.3		
28	水	黒パン	牛乳	チキンナゲット (3) ヨーグルトあえ ミネストローネ	チキンナゲット ウインナー	牛乳 ヨーグ ルト	にんじん トマト	だいこん たまねぎ もも パインナッブル	パン じゃがいも マカロニ		767 29.7 24.3 2.5		
29	木	台湾料理	牛乳	ルーローハン (混ぜご飯の具) パンチンツァイ (青菜のあえ物) ルオポータン (大根のスープ)	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 ねぎ もやし コーン だいこん にんにく キャベツ エリンギ しょうが	ごはん さとう でんぶん	油 ごま油	763 31.0 25.1 3.0		
30	金	ラーメン	コーヒ 牛乳	春巻 もやしのナムル みそラーメンスープ	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 にんにく しょうが	ラーメン さとう	油 ごま油	812 31.8 25.7 5.0		

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

789
29.0
24.1
3.3

【今月の前橋産の食材】

米 きゅうり はくさい ねぎ
キャベツ 大根 にんじん
ほうれん草 こまつな など



☆()の数はいもりつけ数です
☆(ソ)はソース が別につきます