

日付	こんだてめい			食品のはたらき				栄養価		
	食材等の都合により献立が変わることがあります。			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)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじょう(%) えんぷん(g)			
9火	ごはん	牛乳	ぶりの照り焼き 切り干し大根のサラダ 白玉雑煮 みかん	ごはん さとう しらたま	ごま油	ぶりのてりやき とりにく	牛乳	にんじん	きりぼしだいこん きゅうり キヤベツ だいこん ほくさい ねぎ しいたけ みかん	661 25.4 14.9 1.6
10水	ごはん	牛乳	いかの天ぷら(天丼のたれ) 筑前煮 なめこ汁 アセロラミルクゼリー	ごはん さといも さとう	あぶら	いかのてんぷら とりにく とうふ みそ	牛乳	にんじん	ごぼう たけのこ こんにやく なめこ だいこん ねぎ	676 23.1 20.2 2.5
11木	バーガーハウス スライスチーズ	牛乳	ハンバーグデミグラスソースかけ ひじきサラダ ミネストローネ	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら オリーブ油	ハンバーグ ベーコン だいず	牛乳 チーズ ひじき	にんじん パセリ トマト	たまねぎ きゅうり キヤベツ コーン こんにやく だいこん セロリ にんにく	717 30.3 25.0 4.0
12金	ごはん	牛乳	豚肉とごぼうのごま炒め ツナコーンサラダ(ド) たまご 卵のみそ汁	ごはん さとう	あぶら ごま ごま油	ぶたにく まぐろ たまご とうふ みそ	牛乳	パプリカ にんじん にら	ごぼう ねぎ しめじ えだまめ キヤベツ きゅうり コーン たまねぎ えのきたけ	640 28.9 20.9 2.5
15月	ごはん ふりかけ	牛乳	さんまのかつお節煮 干草あえ 豚汁	ごはん さとう さといも	あぶら	さんまかつおぶしに ぶたにく とうふ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし コーン だいこん ねぎ ごぼう	608 26.5 17.5 2.4
16火	こめっこぼん	牛乳	レバーウインナーケチャップソースかけ(2) こんにやくサラダ(ド) 白菜のクリームシチュー	パン じゃがいも	バター	レバーウインナー ぶたにく	牛乳 わかめ 生クリーム	にんじん	こんにやく キヤベツ きゅうり ほくさい たまねぎ コーン	686 27.1 28.1 3.3
17水	うどん	牛乳	ちくわのいそべ揚げ(2) ブロッコリーの和風サラダ きのこうどん汁	うどん ごむぎこ さとう	あぶら	ちくわ かつおぶし とりにく あぶらあげ	牛乳 あおのり	ブロッコリー にんじん	キヤベツ コーン ほくさい ねぎ しめじ えのきたけ なめこ しいたけ	695 28.0 17.4 4.6
18木	ごはん	牛乳	かに玉あんかけ 春雨サラダ ワンタンスープ ヨーグルト	ごはん さとう でんぷん はるさめ ワンタン	ごま油	かにたま ぶたにく なると	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	きゅうり もやし たまねぎ しいたけ	632 23.5 14.1 2.6
19金	ごはん	牛乳	わかどり 若鶏のからあげ(2) 香味づけ いなかにる 田舎汁	ごはん でんぷん じゃがいも	あぶら ごま	とりにく こおりどうふ みそ	牛乳	にんじん	キヤベツ きゅうり たくあん だいこん もやし ねぎ	664 29.4 20.9 2.9
22月	ごはん	牛乳	あじフライ あさづけ 豚肉とじゃがいもの生姜煮	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	あじフライ ぶたにく	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり もやし たまねぎ しょうがこんにやく	649 25.3 18.0 2.2
23火	ごはん	牛乳	肉団子のチリソースかけ(2) ナムル トッポグスープ 味付小魚	ごはん さとう でんぷん トッポギ	あぶら ごま油 ごま	にくだんご ベーコン	牛乳 こざかな	ほうれんそう にんじん にら	ねぎ にんにく もやし ほくさい だいこん	630 26.0 13.8 3.4
24水	ごはん	牛乳	ますの塩焼き 小松菜のごまあえ じゃがいものみそ汁 たくあん	ごはん さとう じゃがいも	ごま	ます とうふ あぶらあげ みそ	牛乳	こまつな にんじん	キヤベツ ねぎ たまねぎ たくあん	591 25.8 16.4 2.1
25木	コッペパン いちごジャム	牛乳	野菜コロッケ コーンサラダ(ド) カレーシチュー	パン コロッケ じゃがいも	あぶら	ぶたにく	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	キヤベツ きゅうり コーン たまねぎ グリーンピース	707 22.5 25.0 3.5
26金	ごはん	牛乳	だし巻きたまご 上州きんぴら tonton汁	ごはん さとう すいとん じゃがいも	ごま あぶら バター	だし巻きたまご きつたまあげ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ ミートボール	牛乳	にんじん いんげん	ごぼうこんにやく しいたけ だいこん たまねぎ しめじ ねぎ えのきたけ しょうが	631 27.7 18.3 2.7
29月	ごはん	牛乳	ハヤシライス ほうれん草とじゃこのサラダ(ド) 杏仁豆腐	ごはん じゃがいも	あぶら	ぶたにく	牛乳 じゃこ	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム にんにく もやし もも パイン	697 18.8 21.4 2.7
30火	ごはん	牛乳	さばのスタミナ焼き ごぼうサラダ かぼちゃ入りすいとん	ごはん すいとん	あぶら	さば とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん かぼちゃ	ごぼう きゅうり だいこん ねぎ	702 25.2 25.7 2.5
31水	ラーメン	牛乳	春巻 わかめサラダ(ド) みそラーメンスープ	ラーメン	あぶら ごま油	はるまき ぶたにく なると みそ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり キヤベツ たまねぎ コーン にんにく しょうが	689 24.4 19.7 4.4

今月の目標「食物繊維をとろう」

食物繊維は、豆、野菜、くだもの、きのこ、いも類、海藻に多く含まれています。お腹の調子を整えたり、生活習慣病を予防します。

行事食 ~ 全国学校給食週間 ~

コッペパン いちごジャム 牛乳 野菜コロッケ コーンサラダ カレーシチュー カレーシチューには脱脂粉乳を使っています。戦後の食料不足の時代に、ユニセフなどから、援助を受け、給食が再開されました。

* () の数はもりつけ数です。(ド)ドレッシングがつけます。

月平均栄養量

662
25.8
19.8
2.9

【今月の前橋産】

- ・アンダーラインのひいてある野菜
- ・すべてのお米・ベーコン
- ・「tonton汁」「豚肉とじゃがいもの生姜煮」の豚肉



保護者の皆様へ
【1月分給食費口座振替日】
平成30年 1月 31日(水)