



令和5年1月 給食献立予定表

群馬大学共同教育学部附属小学校（献立作成：管理栄養士 鈴木 真佐子）



◎今月の給食目標 【食文化（しょくぶんか）をしよう】

日	曜	こんだてめい		しょくひんのはたらき			小学3・4年 対象				
				(あ か)	(き い ろ)	(み ど り)	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
※献立内にある(2)はお皿に盛りつける数です。 ※斜め太字のメニューは今月より登場した新メニューです。				ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	キロカロリー	グラム	グラム	グラム	
1月給食 小学校14回											
11	水	ごはん	牛乳	まーぼーにく 麻婆肉じゃが 大豆サラダ アセロラゼリー	牛乳, 豚肉, 大豆 ツナ	ごはん, 油, さとう じゃがいも 片栗粉, ドレッシング ごま油	にんじん, たまねぎ さやいんげん, にんにく きゅうり, キャベツ	620	20.3	18.4	1.5
12	木	わかめ ごはん	牛乳	さわらの 竜田揚げ もやしのさっぱり和え きのこ汁	牛乳, わかめ 魚(サワラ) 豆腐, 豚肉	ごはん, 油 さとう	もやし, こまつな ぶなしめじ, えのきたけ なめこ, にんじん, 長ねぎ	610	26.8	22.6	2.1
16	月	ごま味噌 ラーメン	牛乳	や 焼きぎょうざ(2) 切り干し大根の中華和え	牛乳, 豚肉	中華めん, 油 ねりごま, ごま ごま油, ドレッシング さとう	にんじん, たまねぎ, もやし コーン, チンゲンサイ にんにく, しょうが, きゅうり 切り干しだいこん, だいこん	686	28.7	27.3	3.5
17	火	食パン	牛乳	セルフサンドウィッチ(焼きハム・スライスチーズ) じゃがいものホットサラダ キャベツスープ ヨーグルト	牛乳, 焼きハム チーズ, ツナ 鶏肉, ヨーグルト	食パン, 油 じゃがいも ドレッシング	たまねぎ, ブロッコリー キャベツ, コーン	671	32.0	28.9	3.7
18	水	ごはん	牛乳	おうごんに 黄金煮 ハムサラダ(野菜いっぱい和風ドレッシング) いよかん	牛乳, 豚肉 厚揚げ, ハム	ごはん, 油, さとう じゃがいも こんにやく 片栗粉, ドレッシング	たまねぎ, にんじん 干しいたけ, たけのこ グリーンピース, しょうが キャベツ, きゅうり いよかん	626	25.2	21.5	1.5
しょくいくのひこんだて											
19	木	ごはん	牛乳	ほっけのフライ ほうれん草のごま味噌和え いも団子汁	牛乳, 魚(ホッケ) 鶏肉	ごはん, 油 ごま, さとう いも団子	もやし, ほうれん草 にんじん, ごぼう だいこん, 長ねぎ	663	24.2	22.9	2.4
20	金	ごはん	牛乳	わふう 和風おろしハンバーグ 梅サラダ こしね汁	牛乳, ハンバーグ わかめ, かつお節 豚肉, 豆腐, 油揚げ	ごはん, ドレッシング さとう, ごま油 こんにやく, 油	だいこん, しょうが キャベツ, きゅうり, 梅干し 干しいたけ, ごぼう にんじん, 長ねぎ	654	28.9	23.5	2.8
23	月	ごもく うどん	牛乳	こんさい 根菜かき揚げ おかかとじゃこの和え物	牛乳, 鶏肉 厚揚げ, かつお節 揚げちりめん	うどん, さとう 油	にんじん, 長ねぎ 干しいたけ, こまつな きゅうり, はくさい	676	26.7	25.5	3.2
給食週間こんだて(30日まで)											
24	火	コッペパン (小)	牛乳	ミートソーススパゲッティ ブロッコリーのマスタードサラダ 給食週間はちみつゆずゼリー	牛乳, 豚肉 チーズ, ハム	パン スパゲッティ 油, ドレッシング さとう	にんじん, たまねぎ グリーンピース ブロッコリー, きゅうり	688	28.4	23.9	2.3
25	水	ごはん	牛乳	こぎつねごはんの具 ぶりの照り焼き 春菊の醤油マヨネーズ和え なめこ汁	牛乳, ソーセージ 油揚げ, 魚(フリ) 糸かまぼこ かつお節, 豆腐	ごはん, 油 さとう マヨネーズ	にんじん, コーン しゅんぎく, はくさい なめこ, 長ねぎ	630	31.9	28.3	2.8
26	木	ナン	牛乳	キーマカレー ツナサラダ(フレンチドレッシング) 白玉フルーツポンチ	牛乳, 豚肉 ツナ	ナン, 油 ドレッシング, 白玉もち	にんじん, たまねぎ グリーンピース, にんにく しょうが, キャベツ, きゅうり パプリカ, みかん缶 パイナップル缶	620	24.5	25.6	3.2
27	金	さくら ごはん	牛乳	とり 鶏のから揚げ(2) おでん かむかむ海藻サラダ(青じそドレッシング)	牛乳, 鶏肉 揚げボール 焼きちくわ 海藻ミックス	ごはん, 油 こんにやく ちくわぶ	だいこん, にんじん きゅうり, 切り干しだいこん	651	26.1	22.9	3.1
30	月	ごはん	ジョア	てんどん 天丼の具(いか天ぷら・野菜かき揚げ) くらげの中華風和え物 豚汁	ジョア, いか わかめ 中華くらげ 豚肉, 豆腐	ごはん, 油 ドレッシング, さとう じゃがいも こんにやく	きゅうり, キャベツ ごぼう, だいこん にんじん, 長ねぎ 野菜かき揚げ (玉ねぎ, 大豆, コーン, 小松菜)	671	24.1	22.8	2.9
31	火	ごはん	牛乳	まーぼーだいこん 麻婆大根 シルバーサラダ ぼんかん	牛乳, 豆腐 豚肉, ハム	ごはん, 油, さとう, 片栗粉 緑豆はるさめ ドレッシング, マヨネーズ	だいこん, たけのこ, 長ねぎ グリーンピース, にんにく きゅうり, にんじん, コーン ぼんかん	632	20.1	24.4	1.6

※食材の入荷状況やメーカーの都合により、献立の内容が変更となる場合があります。

—給食週間こんだてについて—



1月24日から30日まで、全国学校給食週間です。本校では「先生の思い出に残る給食」をテーマに、24日から30日まで「給食週間こんだて」を実施します。小学校5人の先生に、子どもの頃食べていた給食の献立を、思い出とともに教えていただきました。どんな給食が登場するのか、楽しみにしててください。ご家庭でも「今日の給食どうだった？」の一言声かけをきっかけに、子どもたちと一緒に給食の思い出話を花を咲かせてみてはいかがでしょうか。

