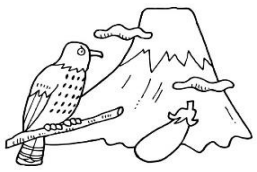
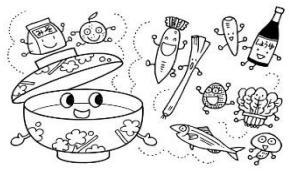


令和6年1月 給 食 献 立 予 定 表

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)をしろう】

日	曜	こんだてめい			しょくひんのはたらき（あか）	（きいろ）	（みどり）	小学3･4年 対象 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１５回											
10	水	ごはん	牛乳	和風おろしハンバーグ れんこんのさっぱりサラダ　さつま汁	牛乳，ハンバーグ ツナ，鶏肉	ごはん，ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ さつまいも，油	こんにゃく，だいこん しょうが，れんこん，コーン きゅうり，ごぼう，にんじん 長ねぎ	694	28.7	24.7	3.1
11	木	ごはん	牛乳	麻婆肉じゃが　くらげの中華風和え物 アセロラゼリー	牛乳，豚肉 わかめ 中華くらげ	ごはん，油 じゃがいも さとう，片栗粉 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	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	601	18.2	16.2	1.8
15	月	きつね うどん	牛乳	かぼちゃとさつま芋のかき揚げ　酢味噌和え	牛乳，鶏肉 油揚げ ほぐしささ身	うどん，さつまいも さとう，油	かぼちゃ，にんじん，長ねぎ 干ししいたけ，こまつな キャベツ，きゅうり	696	28.1	26.7	3.3
16	火	背割り コッペパン	牛乳	粗挽きフランクフルト　豚肉ときのこのソテー ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとコーンのクリームスープ	牛乳，豚肉 フランクフルト ベーコン	パン，ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 油，バター	にんじん，エリンギ キャベツ，ぶなしめじ にんにく，ブロッコリー たまねぎ，コーン クリームコーン	647	28.7	30.4	3.9
17	水	ごはん	牛乳	八宝菜　大根サラダ（バンバンジーﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ） いよかん	牛乳，豚肉 か，ツナ	ごはん，油 片栗粉，ごま油 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	にんじん，はくさい たけのこ，チンゲンサイ たまねぎ，きくらげ，しょうが だいこん，きゅうり，いよかん	638	20.7	27.9	1.7
18	木	わかめ ごはん	牛乳	きんぴらつくね（2）春菊の醤油ﾏﾖﾈｰｽﾞ和え スキー汁	牛乳，わかめ きんぴらつくね 糸かまぼこ，豚肉 かつお節，豆腐	ごはん マヨネーズ さつまいも	こんにゃく，しゅんぎく はくさい，にんじん，ごぼう だいこん，長ねぎ，しいたけ	620	23.7	20.8	2.8
しょくいくのひこんだて											
19	金	ごはん	牛乳	ほっけの一夜干し　***引き菜もち*** 豆腐のすまし汁	牛乳，魚（ホッケ） 豚肉，油揚げ 凍り豆腐，わかめ 豆腐	ごはん，白玉もち さとう，油	だいこん，にんじん，ごぼう 干ししいたけ，みずな こまつな，長ねぎ，えのきたけ	610	28.6	16.6	2.9
22	月	ごはん	牛乳	家常豆腐　シルバーサラダ　ぽんかん	牛乳，豚肉 生揚げ，ハム	ごはん，さとう，油 ごま油，片栗粉 はるさめ，ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ マヨネーズ	にんじん，たまねぎ チンゲンサイ，干ししいたけ たけのこ，しょうが，にんにく きゅうり，コーン，ぽんかん	658	24.8	24.4	1.9
23	火	ごはん	牛乳	さばの味噌煮　青菜とえのきのさっぱり和え のっぺい汁	牛乳，魚（サバ） かつお節，鶏肉	ごはん，さとう さといも，油 片栗粉	こんにゃく，もやし こまつな，えのきたけ ごぼう，にんじん，長ねぎ	679	27.5	26.5	2.2
給食週間こんだて（３０日まで）											
24	水	玄米 ごはん	牛乳	カレー　キャベツのマスタードサラダ	牛乳，豚肉 いか，ツナ	ごはん，油 じゃがいも， ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ，さとう	にんじん，たまねぎ しょうが，にんにく りんご，キャベツ，きゅうり	655	23.5	22.6	2.4
25	木	食パン	牛乳	焼きハム　ジャーマンポテト キャロットサラﾀﾞ（ｼｰｻﾞｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ）***ABCスープ***	牛乳，焼きハム， ソーセージ ほぐしささ身 鶏肉	パン，じゃがいも 油，ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ マカロニ	たまねぎ，アスパラ にんじん，キャベツ コーン	610	28.2	27.3	3.8
26	金	ごはん	牛乳	こぎつねごはんの具　鶏のから揚げ（2） ***青じそサラダ***　味噌汁 給食週間はちみつゆずゼリー	牛乳，鶏肉 鶏のから揚げ 油揚げ，わかめ 凍り豆腐	ごはん，油 さとう，ごま ごま油	にんじん，グリンピース しょうが，もやし きゅうり，だいこん ぶなしめじ，長ねぎ	691	28.6	30.5	2.7
29	月	醤油 ラーメン	牛乳	ショウロンポウ（2）ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの中華和え	牛乳，豚肉 なると，ツナ ショウロンポウ	中華めん，油 ごま，さとう ごま油，ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	にんじん，たまねぎ，もやし コーン，長ねぎ，にんにく ブロッコリー，きゅうり	651	28.3	24.7	3.7
30	火	揚げパン （きなこ）	牛乳	ポークビーンズ しゃきしゃきサラﾀﾞ（野菜いっぱい和風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ） ヨーグルト	牛乳，きな粉 豚肉，大豆 ヨーグルト	パン，油，さとう じゃがいも ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	にんじん，たまねぎ にんにく，切り干しだいこん れんこん，コーン きゅうり	656	26.6	27.2	2.9
31	水	ごはん	牛乳	ぶりの塩糀漬け　里芋のそぼろ煮　青菜の味噌汁	牛乳，魚（ブリ） 豚肉，生揚げ	ごはん，さといも 油，さとう 片栗粉	たまねぎ，にんじん グリンピース，しょうが なめこ，こまつな，長ねぎ	657	29.3	22.6	2.5

※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，楽しみにしていてください。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に花を咲かせてみてはいかがでしょうか。