



1月 こんだてひょう(よてい)

(ようちえん・しょうがっこう)

献立表、給食だよりは、町のホームページに掲載しています。
トップ画面の各課の案内 ⇒ 学校教育課学校
教育係 ⇒ 給食センターの順にクリック!

2022年

給食回数15回

甘楽町学校給食センター TEL・FAX 74-5072

日	曜	こんだてめい			しょくひんめい			エネルギー(kcal) たんぱく質(g)		家で食べてほしい食品		
		しゅしよく	のみもの	おかず	あか	みどり	きいろ	幼稚園	しょうがっこう			
11	火	わかめごはん		てりやきにくだんご 幼1こ・小2こ ぶたにくとはくさいのしょうがスープ アーモンドあえ みかんゼリー	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	ごまつな にんじん はくさい ねぎ しいたけ しらたき しょうが にんにく キャベツ たまねぎ	ごめ むぎ さとう	ごまあぶら アーモンド あぶら	446 16.3	585 21.6	 だいぜいひん
12	水	むぎごはん		さばしおやき (小)ひじきのピリッとサラダ (幼)ひじきサラダ こんさいごまじる	さば とりにく とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ごまつな きゅうり キャベツ だいこん ごぼう ねぎ こんにやく	ごめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ラーゆ ごま	485 23.6	624 29.2	 くだもの
13	木	パックうどん		きつねうどんじる あじフリッター 幼1こ・小2こ こまつなサラダ	あぶらあげ ぶたにく あじ おきあみ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ レモン	うどん さとう こむぎこ	ごまあぶら あぶら ごま	461 18.4	610 24.4	 きのこるい
14	金	ごはん		あんかけどんのぐ にくしゅうまい 幼1こ・小2こ みかん	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ しょうが たまねぎ はくさい たけのこ みかん	ごめ さとう かたくりこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	456 17.5	610 22.9	 かいそうるい
17	月	コッペパン ソフトチーズ		(小)ぞうに (幼)にくみうどん ごもくきんぴら だてまき	とりにく なると ぶたにく さつまあげ たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん みつば だいこん しいたけ ごぼう こんにやく	パン (小)もち (幼)うどん さとういも さとう うどん	ごま あぶら	498 22.7	600 27.1	 まめるい
18	火	むぎごはん		ピーズカレー ほうれんそうサラダ ヨーグルト	ぶたにく ハム だいず とうにゅう	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ほうれんそう たまねぎ にんにく しょうが りんご もやし コーン キャベツ	ごめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	505 19.2	652 24.0	 ござかな
19	水	ごはん		さんまのしょうがに いりどり ブロッコリーサラダ	さんま とりにく うずらのたまご ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ごぼう こんにやく しいたけ たけのこ キャベツ きゅうり コーン しょうが	ごめ さとう あぶら ドレッシング	479 20.4	607 24.8	 いもるい	
20	木	おあばたようちえん リクエスト ココアあげパン		とりにくのマーレードソース かいどうサラダ ABCスーフ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ コーン えだまめ	パン さとう オレンジマー レード かたくり マカロニ	あぶら	451 22.8	598 29.1	 ぎょかいるい
21	金	ごはん		ごぼうシャキシャキどんのぐ なめこじる キウイフルーツ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん パプリカ ごぼう しょうが しらたき ねぎ なめこ キウイフルーツ	ごめ さとう あぶら ごまあぶら ごま	464 21.8	605 28.4	 かいそうるい	
24	月	まるサンドパン		フィッシュフライ タルタルソース かぼちゃポタージュ コールスローサラダ	ベーコン たら	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	かぼちゃ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも さとう パンこ	あぶら ノンエッグマヨ ネーズ タルタルソース	561 22.0	699 26.6	 しゅじつるい
25	火	ごはん		レバーいりチキンちぎりあげ にらとこおろ豆腐のたまごとし いなかじる	たまご とりにく こおろ豆腐 なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら たまねぎ しいたけ だいこん ねぎ しめじ	ごめ さとう じゃがいも あぶら	462 22.3	589 28.1	 ござかな	
26	水	全国学校給食 週間献立 おにぎり		さけのみぞかすつけ きゅうりとキャベツのあさづけ こしねじる	さけ あぶらあげ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ きゅうり こんにやく しいたけ ねぎ ごぼう	ごめ じゃがいも ごま あぶら	427 22.0	548 27.5	 きのこるい	
27	木	パックラーメン		しょうゆラーメンスープ じょうしゅうぼうぎょうざ いかとこまつなのあえもの	やきがた いか ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな にら たまねぎ もやし ねぎ コーン キャベツ	ちゅうかめん さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	509 20.6	615 25.2	 かいそうるい
28	金	ももたろうごはん		さんまごまあげ おかかあえ じゃがいもとたまねぎのみそする	とりにく さんま かつおぶし あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな ほしいたけ キャベツ たまねぎ ねぎ	ごめ もちごめ きび さとう じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら ごま	527 20.3	631 24.0	 いもるい
31	月	こめつこぱん いちごジャム		オムレツのデミグラスソースかけ ゆうますペシャルスープ こまつなのごまマヨあえ	たまご ウイナー ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ごまつな たまねぎ キャベツ コーン	こめこ こむぎこ ジャム さとう じゃがいも	あぶら ごま ノンエッグマヨ ネーズ	455 18.4	602 25.9	 まめるい

*材料購入の関係で、献立を変更する場合があります。

●印は業者配送

…ハッピーにんじんの日

太字の食品は、甘
楽・富岡で作られた
食材です。



作って食べよう!
朝ごはん

「冬野菜のシチュー」
作り方は裏面にあります。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
幼稚園月平均	479kcal	20.6g	17.1g	1.9g
小学校月平均	612kcal	25.9g	20.5g	2.6g

あけましておめでとうございます。早いもので、1年のまとめの3学
期が始まりました。寒い日が続きますが、換気や手洗いをしっかり行い、
給食では「黙食」を徹底するなど、感染予防に努めましょう。

全国学校給食週間が
はじまります!

1月24日から30日



苦手な物にも **トライ** しよう!



皆さんは、給食で苦手な食べ物が出たら、どうしていますか? 全く手付
けずに残している人もいるかもしれませんが、ひと口でいいので食べてみてく
ださい。初めは苦手でも、食べ慣れることでだんだんおいしく感じるようにな
っていきます。また、味覚は成長とともに変わっていくので、苦手だと思っ
ていたものでも、食べてみたらおいしかったということもあります。
小さいころから、さまざまな味の経験を積むことで、豊かな味覚が育ちます。
今年は「寅年」、苦手な食べ物にもぜひ「トライ」してみてくださいね!

