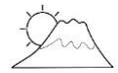




1月 献立表(予定)



2024年

給食回数 16回

(中学校)

甘楽町学校給食センター

TEL・FAX 74-5072

日	曜	献立名			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	家で食べて ほしい食品
		主食	飲物	おかず	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
10	水	麦ご飯	牛乳	ビーンズカレー 海藻サラダ キウイフルーツ キャンディチーズ3個	豚肉 大豆 赤えんどう豆 青えんどう豆 ひよこ豆	牛乳 海藻 チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり キウイ	米 麦 じゃがいも	油	848 33.5	
11	木	おはなし給食 きなこ揚げパン	牛乳	照り焼きチキンハンバーグ ブロッコリーのごまネーズ和え キャベツのスープ	鶏肉 ハム 豚肉 きなこ	牛乳	にんじん 7ブロック	キャベツ コーン たまねぎ しめじ にんにく	パン パン粉 砂糖 ★じゃがいも	油 ごま ノンエッグマ ヨネーズ	900 37.8	
12	金	行事食 鏡開き ご飯	牛乳	鰯の照り焼き 五目きんぴら お雑煮	鶏肉 なると フリ 豚肉 さつま揚げ	牛乳	にんじん いんげん	★下仁田ねぎ 大根 ごぼう しいたけ こんにゃく	米 もち 砂糖 里芋 ★菊芋	油 ごま	782 38.2	
15	月	丸パン 横切り	ジュア いちご	白身魚フライ タルタルソース ジャーマンポテト コーンポタージュ	ホキ ベーコン 鶏肉 卵	のむヨーグルト 牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ	★にんじん パセリ	たまねぎ にんにく しめじ コーン	パン パン粉 小麦粉 じゃがいも	油 バター タルタルソ ース	867 38.2	
16	火	麦ご飯	牛乳	チンジャオロース チゲ汁 フルーツ杏仁和え	豚肉 豆腐	牛乳	★にんじん にら ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	白菜 大根 ねぎ しょうが にんにく だけのこ りんご みかん もも パイ	米 麦 砂糖 片栗粉 ゼリー	油 ごま油	835 32.7	
17	水	麦ご飯	牛乳	にらと高野豆腐の卵とし ひじきサラダ 田舎汁	鶏肉 卵 高野豆腐 厚揚げ	牛乳 ひじき	にんじん ごまつな にら ★ほうれん草	キャベツ たまねぎ しいたけ 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 さつま芋	油 ドレッシング	755 34.5	
18	木	肉みそうどん (バックうどん)	牛乳	野菜かきあげ(手作り) ほうれん草のおかか和え いよかん	豚肉 油揚げ	牛乳 かつお節	にんじん ほうれん草	たまねぎ ★ねぎ ★白菜 いよかん	うどん 砂糖 ★小麦粉 さつま芋	油	747 29.0	
19	金	ご飯	牛乳	鯖の塩焼き 白菜の浅漬け なめこ汁 ★レモンカスタードタルト	サバ 豆腐 卵	牛乳	にんじん	★白菜 なめこ ★大根 ★ねぎ きゅうり レモン	米 砂糖 小麦粉	油 マーガリン	845 29.9	
22	月	ココアパン	牛乳	お魚ナゲット 3個 イタリアンサラダ ミートソースパンネ	タラ イカ エビ ホタテ 豚肉	牛乳 チーズ 粉チーズ 青のり	にんじん 7ブロック 赤ピーマン 黄ピーマン トマト	キャベツ たまねぎ しめじ にんにく	パン 小麦粉 パンネ	油 ドレッシング	792 34.0	
23	火	鶏ごぼうおこわ	牛乳	春巻 ほうれん草の中華和え かきたま汁	鶏肉 高野豆腐 卵 油揚げ	牛乳 わかめ	★ほうれん草 にんじん にら	枝豆 ごぼう 干しいたけ ねぎ もやし だけのこ たまねぎ キャベツ	米 もち 砂糖 春雨 小麦粉 ★じゃがいも 片栗粉	油 ごま油	764 30.2	
24	水	ごまご飯 味海苔	牛乳	鮭の西京焼き 芋からの炒め物 すいとん	サケ 油揚げ さつま揚げ 鶏肉	牛乳 昆布 のり	にんじん	芋がら ねぎ こんにゃく しめじ 大根 干しいたけ	米 砂糖 ★小麦粉	油 ごま	778 33.2	
25	木	★しょうゆラーメン (バック中華種)	牛乳	肉しゅうまい 2こ ほうれん草のナムル ★チョコチップホットケーキ	豚肉 豆乳 大豆	牛乳	にんじん にら ほうれん草	もやし ねぎ コーン たまねぎ	中華種 小麦粉 砂糖 チョコレート	油 ごま ドレッシング	849 36.6	
26	金	おはなし給食 こぎつねご飯	牛乳	★鶏の唐揚げ シーザーサラダ(クルトン) けんちん汁	鶏肉 豆腐 ツナ 竹輪 油揚げ	牛乳	にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン	しょうが にんにく キャベツ きゅうり ★大根 ごぼう しいたけ こんにゃく	米 麦 砂糖 片栗粉 クルトン	油 ドレッシング	817 42.8	
29	月	おはなし給食 コッパパン チョコクリーム	牛乳	鶏もつ煮風 小松菜のごま和え ほうとう ぶどうゼリー	鶏レバー ハツ 鶏肉 うずら卵	牛乳	ごまつな にんじん かぼちゃ	しょうが ねぎ ごぼう ★ねぎ しいたけ しめじ	パン 麺 ゼリー 砂糖 チョコクリーム	油 ごま	768 36.0	
30	火	ご飯	牛乳	鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ キウイフルーツ	ハム 鶏肉 いんげんまめ	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ しめじ ★キウイ	米 砂糖 マカロニ ★じゃがいも	油 オリーブオイ ルノンエッグマ ヨネーズ	780 29.1	
31	水	わかめご飯	牛乳	太刀魚フライ 切り干し大根の炒め煮 豚汁	豚肉 タチウオ 竹輪 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ 昆布	にんじん 小松菜	切り干し大根 こんにゃく ねぎ しいたけ ★大根 ごぼう	米 パン粉 小麦粉 砂糖 里芋	油	796 30.0	

*材料購入の都合で、献立を変更する場合があります。

☺印は、ハッピーにんじんの日

♣印は、Qカード10ポイント達成したクラスからのリクエストです。

11日:きなこ揚げパン 甘楽中2の2

19日:レモンカスタードタルト 小幡小4松、甘楽中2の1

25日:しょうゆラーメン 小幡小2松

チョコチップホットケーキ 福島小1年

26日:鶏の唐揚げ 小幡小3松



1月のおはなし給食のしょうかい

今月の本は、「にくのくに」です。

上から読んでも、肉の国。下から読んでも、肉の国。

今日は、肉の国一番の王さまを決める、大事な日。ローストビーフ王に、カラアゲ王。ハンバーグ王に、ローストチキン王。ハム王、ソーセージ王、トンカツ王!

個性的な王様がたくさん登場します。

けれど、どの王さまも自分と、自分の愛する肉料理が一番だと言ってゆずらず、おさわざ!

するとそこへ、スキヤキ王があらわれて.....

わがままで個性的、だけどなんだかにくめない

かわいい王さまたちがでてきます。

出版社:教育画劇 作:はらべこめがね



給食センターホームページ

献立表や給食だより
給食センターの取組みが
ご覧いただけます。



太字の食品は、甘楽・富岡で作られた食材です。

★印:有機野菜を表示しています。

中学校月平均	
エネルギー	808kcal
たんぱく質	34.1g
脂質	25.1g
塩分	2.3g

にくのくに

