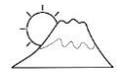




1月 こんだてひょう(よてい)



2024年

給食回数 16回

(小学校)

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		
	しゅしょく	のみ もの	おかず	あか		みどり		きいろ					
			からだ おもに体をつくるものになる食品		からだ おもに体の調子を整えるものになる食品		おもにエネルギーのものになる食品		しょうがつ 小学校				
10	水	むぎごはん	牛乳	ビーンズカレー かいそうサラダ キウイフルーツ	ふたにく たいす とうにゅう あかえんどうまめ あおえんどうまめ ひよこまめ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ キウイ	にんにく りんご きゅうり	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	613 24.5	
おはなししょうしょく													
11	木	きなこあげパン	牛乳	てりやきチキンハンバーグ フロッコリーのごまネーズあえ キャベツのスープ	とりにく ハム ふたにく きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん フロッコリー	キャベツ たまねぎ にんにく	コーン しめじ	パン パンこ さとう ★じゃがいも	あぶら ごま ノンエッグマ ヨネーズ	723 30.7	
ぎょうしゅうか がみひらき													
12	金	ごはん	牛乳	ぶりのてりやき ごもくきんぴら おそうじ	とりにく なると プリ ふたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	★しもたねぎ しいたけ ごぼう こんにゃく	こめ さとう さといも ★きくいも	あぶら ごま	613 33.0		
15	月	まるパン よごぎり	ショア いちご	しろみざかなフライ 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 とりにく たまご	のむヨーグルト ぎゅうにゅう だっしふんにゅう こなチーズ	★にんじん パセリ	たまねぎ しめじ コーン	パン パンこ こむぎこ ★じゃがいも	あぶら バター タルタルソ ース	671 29.7		
16	火	むぎごはん	牛乳	チンジャオロース チゲじる フルーツあんじんあえ	ふたにく とうふ	ぎゅうにゅう	★にんじん にら ピーマン あかピーマン きいろピーマン	はくさい だいこん しょうが にんにく ねぎ りんご みかん もも パイナップル	こめ むぎ さとう かたくりこ ゼリー	あぶら ごまあぶら	636 26.4		
17	水	むぎごはん	牛乳	にらとこうやどうふのたまごとし ひじきサラダ いななじり	とりにく たまご こうやどうふ あつあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな にら ★ほうれんそう	キャベツ たまねぎ しいたけ だいこん ねぎ	こめ むぎ さとう さつまいも	あぶら ドレッシング	586 27.8		
18	木	にくみそうどん (バックうどん)	牛乳	やさいかきあげ(てづくり) ほうれんそうのおかかあえ いよかん	ふたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう かつおぶし	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ★ねぎ ★はくさい いよかん	うどん さとう ★こむぎこ さつまいも	あぶら	586 23.3		
19	金	ごはん	牛乳	さばのしおやき はくさいのあさづけ なめこじる ★レモンカスターダルト	さば とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	★はくさい なめこ ★だいこん ★ねぎ きゅうり レモン	こめ さとう こむぎこ	あぶら マーガリン	723 26.9		
22	月	ココアパン	牛乳	おさかなナゲット 2こ イタリアンサラダ ミートソースパンネ	タラ いか えび ホタテ ふたにく	ぎゅうにゅう チーズ こなチーズ あおのり	にんじん フロッコリー あかピーマン きいろピーマン トマト	キャベツ たまねぎ しめじ にんにく	パン こむぎこ パンネ	あぶら ドレッシング	622 26.8		
23	火	とりごぼうおこわ	牛乳	はるまき ほうれんそうのちゅうかあえ かきたまじる	とりにく こうやどうふ たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	★ほうれんそう にんじん にら	えだまめ ほししいたけ ねぎ もやし たけのこ たまねぎ キャベツ	こめ もちこめ さとう はるさめ こむぎこ ★じゃがいも かたくりこ	あぶら ごまあぶら	625 10.8		
24	水	ごまごはん あじのり	牛乳	さけのさいきょうやき いもがらのいためもの すいとん	サク あぶらあげ さつまあげ とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ のり	にんじん	いもがら ねぎ こんにゃく しめじ だいこん ほししいたけ	こめ さとう ★こむぎこ	あぶら ごま	606 27.3		
25	木	しょうゆラーメン (バックちゅうかめん)	牛乳	にくしゅうまい 2こ ほうれんそうのナムル ★チョコチップホットケーキ	ふたにく とうにゅう たいす	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそう	もやし ねぎ コーン たまねぎ	ちゅうかめん こむぎこ さとう チョコレート	あぶら ごま ドレッシング	670 28.9		
中学校 リクエストこんだて													
26	金	こぎつねごはん	牛乳	★とりのからあげ シーザーサラダ(クルトン) けんちんじる	とりにく とうふ ツナ ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン きいろピーマン	しょうが にんにく キャベツ ★だいこん ごぼう しいたけ こんにゃく	こめ むぎ さとう かたくりこ クルトン	あぶら ドレッシング	677 34.5		
～あじのたび～ やまゆしけん													
29	月	コッペパン チョコクリーム	牛乳	とりもつにふう こまつなごまあえ ほうとう ぶどうゼリー	とりにく ハツ とりにく うずらたまご	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん かぼちゃ	しょうが キャベツ ★だいこん ごぼう しいたけ	もやし ★ねぎ しめじ	パン めん ゼリー さとう チョコクリーム	あぶら ごま	600 28.4	
30	火	ごはん	牛乳	とりにくのトマトに マカロニサラダ キウイフルーツ	ハム とりにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ ★キウイ	こめ さとう マカロニ ★じゃがいも	あぶら オリーブオイル ノンエッグマ ヨネーズ	605 23.6		
31	水	わかめごはん	牛乳	たちうおフライ きりぼしだいこんのいために とんじる	ふたにく タチウオ ちくわ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん こまつな	きりぼしだいこん こんにゃく ねぎ しいたけ ★だいこん ごぼう	こめ パンこ こむぎこ さとう さといも	あぶら	632 24.6		

*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:きなこあげパン 甘楽中2の2

19日:レモンカスターダルト 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:とりのからあげ 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、肉の国。下から読んで、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、おおさわぎ!

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。



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。

出版社:教育画劇 作:はらべこめがね

