



# 1月 こんだてひょう(よてい)



2025年

給食回数 17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		
		しゅじょく	のみ もの	おかず	あか	みどり	きいろ						
							おもに体をつくるものとなる食品	おもに体の調子を整えるものとなる食品	おもにエネルギーのもととなる食品			しょうがっこう 小学校	
8	水	ごはん		とうふハンバーグおろしソース ツナあえ なめこじる	とうふ とりにく ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	フロッコリー	たまねぎ *だいこん *キャベツ なめこ *ねぎ	にんにく りんご レモン	ごめ さとう	あぶら	634 23.8	
9	木	コッペパン いちごジャム		とりにくのトマトに キャロットサラダ キウイ	とりにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう	*にんじん トマト	きゅうり えだまめ にんにく しめじ	コーン たまねぎ *キウイ	パン マカロニ じゃがいも ジャム	オリブオイル ドレッシング	600 30.4	
10	金	ぎょうじょく かがみひらき ♠にくり わかめごはん		ごもくあつやきたまご くわかめのきんぴら おそうに	とりにく たまご ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ くわかめ	にんじん みつば	ごぼう *だいこん しいたけ れんこん	こんにゃく しいたけ たけのこ	ごめ もち さとう *さいいも	あぶら ごまあぶら ごま	638 26.1	
13	月	せいじんの日											
14	火	むぎごはん		チキンタロカレー かいそうサラダ ●ヨーグルト	とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト かいそう	*にんじん	*だいこん たまねぎ こんにゃく しょうが にんにく	ごめ むぎ *さいいも *さくいも	あぶら	629 22.5		
15	水	ふくしま小 リクエストこんだて ごはん		とりのからあげ 2こ シーザーサラダ(クルトン) ミネストローネ みかんゼリー	とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	しょうが にんにく *キャベツ たまねぎ コーン	ごめ セリー クルトン じゃがいも マカロニ かたくりこ	あぶら ドレッシング	679 30.3		
16	木	おはなしきゅうしょく きつねうどん (パックうどん)		にくまんぼうむしパン ほうれんそうのごまあえ	ぶたにく とうにゅう とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん *ほうれんそう	しょうが たまねぎ もやし ねぎ きりほしいたけ	うどん こむぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	677 28.4		
17	金	ちゅうかどん		(ちゅうかどんのぐ) フルーツあんになあえ	ぶたにく いか うすらたまご	ぎゅうにゅう	*にんじん チンゲンサイ	パイン *キウイ もも にんにく しょうが しいたけ たまねぎ *はくさい ヤングコーン	*ごめ むぎ あんじんゼリー さとう かたくりこ	あぶら	620 23.2		
20	月	小こめっこばん	ヨー グルト	いかナゲット 2こ コーンサラダ うみとりのスパゲッティ	えび いか タラ	のむヨーグルト ぎゅうにゅう	*にんじん	エリンギ しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン さとう スパゲッティ こむぎ	あぶら	634 28.3		
21	火	いりこなめし ~あじのたび~ しいかわけん		♠とりにくのレモンづけ さいいものそぼろに わかめととうふのみそじる	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう しらす わかめ かつおぶし	にんじん あおな いんげん	たまねぎ こんにゃく *はくさい ねぎ レモン	*ごめ さとう かたくりこ *さいいも	あぶら ごま	629 28.4		
22	水	サバそぼろどん		(サバそぼろ・いりたまご) じぶに りんごゼリー	サバ だいず たまご とりにく	ぎゅうにゅう	*にんじん いんげん	たまねぎ しょうが *だいこん ほししいたけ	*ごめ むぎ さとう ふ *さいいも かたくりこ ゼリー	あぶら	663 35.2		
23	木	みそラーメン (パックちゅうかめん)		にらまんじゅう パンパンジーサラダ いよかん	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	きゅうり もやし にんにく *はくさい ねぎ コーン いよかん	ちゅうかめん かたくりこ さとう もちこ	あぶら ごまあぶら ドレッシング	589 26.3		
24	金	ぜんこく がつこうきゅうしょく しょうかん ごはん		サケのさいきょうゆき たくあんづけ カレーすいとん	サケ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん たまねぎ *ねぎ	ごめ さとう *さいいも こむぎ	あぶら ごま	585 26.5		
27	月	コッペパン		コマイフライ いかくんサラダ ふゆやさしいシチュー	コマイ いかくんせい とりにく	ぎゅうにゅう	*にんじん かぼちゃ	だいこん きゅうり セロリ たまねぎ	パン パンこ こむぎ *さつまいも さとう	バター あぶら	661 28.7		
28	火	ごはん わかめふりかけ		アカウオのねぎみそやき コーンのいそに とんじる	アカウオ とりにく とうふ わかめ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ のり わかめ かつおぶし	にんじん	こんにゃく コーン たけのこ *ねぎ しいたけ だいこん	ごめ さとう *さいいも	あぶら	597 27.3		
29	水	キムタクごはん		あつやきたまご はるさめスープ	ぶたにく たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが *はくさい たまねぎ *ねぎ ほししいたけ りんご	ごめ さとう マロニー	あぶら ごま ごまあぶら	597 26.0		
30	木	ココアあげパン		てりやきチキンハンバーグ ごぼうサラダ ABCスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう いんげん	ごぼう *だいこん たまねぎ キャベツ	パン パンこ さとう マカロニ	あぶら ノンエッグマ ヨネス ドレッシング	642 23.7		
31	金	ぎょうじょく せつぶん ごはん		いわしのしょうがに だいずのカムカムあげ けんちんじる	だいず とうふ とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう しらす	にんじん	だいこん しいたけ しょうが	ごぼう こんにゃく	ごめ さとう *さいいも かたくりこ ミルメーク	あぶら ごま	654 27.1	

\* 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。

10日:にくりわかめごはん 新屋小 3年松組

21日:とりにくのレモンづけ 小幡小 6年松組

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。

## ~【鶏卵・乳】の食物アレルギーをお持ちの方へ~

給食センターでは「卵・乳」の食物アレルギーをお持ちのお子さんへ代替食を提供しています。

例 クリームシチュー → 牛乳の代わりに豆乳を使用したシチュー  
かきたま汁 → 卵の代わりに豆腐を入れた澄まし汁  
牛乳 → 麦茶に代替

☆新たに希望する方は学校へお申し出ください☆

※卵と乳の食物アレルギーがある、又は乳糖不耐症などおなかの調子が悪くなる方が対象となります。  
嗜好による代替は行っていません。

## 小学校月平均

エネルギー	631kcal
たんぱく質	27.2g
脂質	18.8g
塩分	2.5g