

# 令和4年 1月 よていこんだてひょう

給食日数 15日

下仁田町学校給食センター TEL:82-2542

日	曜日	こんだて		あか		みどり		きいろ		エネルギー	たんぱく質	
				体をつくるもとになる		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる		(kcal)	(g)	
				たんぱく質	むきしつ	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ	しぼう	小 650	小 28	
11	火	食パン 大豆チョコクリーム	牛乳	たこナゲット グリーンサラダ ホタテのチャウダー	たこナゲット ほたて ベーコン	牛乳	フロccoliー にんじん	キャベツ きゅうり しめじ たまねぎ	パン じゃがいも	ドレッシング あぶら	659 823	25.7 32.6
12	水	ごはん	牛乳	ささみのレモンソース ごぼうサラダ くきわかめのスープ	とりささみ とうふ ぶたにく	牛乳 くきわかめ	にんじん	ごぼう きゅうり だいこん もやし ほししいたけ レモン	ごはん かたくりこ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	622 765	26.6 32.8
<b>下小4年生のねぎを使った献立</b>				あぶらあげ とりにく なると	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし だいこん なめこ しいたけ しもにたねぎ	うどん さとう もち ゼリー	ごま	569 716	18.7 23.2	
<b>小正月(1/15)の献立</b>				とりにく 大豆 とうふ	牛乳 塩昆布	にんじん	しもにたねぎ こんにゃく しょうが はくさい だいこん きゅうり しいたけ ねぎ ごぼう みかん	まゆだまだんご ごはん さとう さといも	ごま あぶら	681 759	30.5 36.0	
14	金	ゆかりごはん	牛乳	まつかぜやき はくさいのあさづけ かぶらじる みかん	あぶらあげ ぶたにく ちくわ	牛乳	にんじん	しもにたねぎ こんにゃく しょうが はくさい だいこん きゅうり しいたけ ねぎ ごぼう みかん	まゆだまだんご ごはん さとう さといも	ごま あぶら	681 759	30.5 36.0
17	月	ごはん チキンライスの具	牛乳	オムレツ えだまめサラダ やさしいコンソメスープ ミルクコーヒー	オムレツ とりにく 大豆	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ コーン もやし しめじ グリーンピース	ごはん じゃがいも	ドレッシング あぶら	639 773	25.7 31.0
18	火	ココアパン	牛乳	ペスカトーレスパゲティー はなやさいのサラダ ぼんかん	いか えび あさり ツナ	牛乳	にんじん パセリ トマト ブロッccoliー	たまねぎ しめじ にんにく カリフラワー キャベツ コーン ぼんかん	パン スパゲティー	オリーブ油 ドレッシング	648 803	31.6 39.3
<b>大寒(1/20)~寒さに負けない献立</b>				うすら卵 さつまあげ ちくわ 納豆	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれんそう	だいこん キャベツ もやし りんご こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	アーモンド	603 720	24.4 27.9	
19	水	ごはん 下仁田の納豆	牛乳	にこみおでん アーモンドあえ りんご	うすら卵 さつまあげ ちくわ 納豆	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれんそう	だいこん キャベツ もやし りんご こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	アーモンド	603 720	24.4 27.9
20	木	丸パン	野菜 シユース	ハムチーズフライ コーンサラダ かぼちゃのチャウダー	ハム ベーコン	牛乳	にんじん かぼちゃ	コーン キャベツ きゅうり しめじ たまねぎ	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング	566 756	16.4 22.9
<b>カレーの日(1/22)献立</b>				ぶたにく いか	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ りんご にんにく しょうが きゅうり だいこん パイナップル もも みかん	ごはん じゃがいも さとう ゼリー	あぶら	741 887	23.2 27.7	
21	金	はつがげんまい ごはん	牛乳	ポークカレー いかくんサラダ フルーツポンチ	ぶたにく いか	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ りんご にんにく しょうが きゅうり だいこん パイナップル もも みかん	ごはん じゃがいも さとう ゼリー	あぶら	741 887	23.2 27.7
<b>日本で最初の学校給食</b>				あぶらあげ ぶたにく さけ	牛乳 こんぶ	にんじん	きりほしだいこん こんにゃく だいこん ごぼう ほししいたけ	ごはん さとう すいとん じゃがいも	あぶら	586 715	26.4 31.8	
24	月	ごはん	牛乳	さけのしおやき きりほしだいこんのいため煮 すいとん	あぶらあげ ぶたにく さけ	牛乳 こんぶ	にんじん	きりほしだいこん こんにゃく だいこん ごぼう ほししいたけ	ごはん さとう すいとん じゃがいも	あぶら	586 715	26.4 31.8
<b>日本初の栄養を考えた給食</b>				きなこ ベーコン だいず いか えび	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ キャベツ	パン さとう じゃがいも	あぶら	636 787	27.2 32.4	
25	火	きなこ揚げパン	牛乳	みそスチュー シーフードマリネ ヨーグルト	きなこ ベーコン だいず いか えび	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	パン さとう じゃがいも	あぶら	636 787	27.2 32.4
26	水	ごはん	牛乳	ハンバーグ下仁田ねぎソース ひじきのピリッとサラダ チンゲン菜とたまごのスープ	ハンバーグ ツナ とりにく たまご	牛乳 ひじき	にんじん チンゲン菜	しもにたねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ コーン ほししいたけ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	666 828	26.1 31.9
27	木	パックラーメン	牛乳	みそラーメンスープ 肉まん風むしパン こまつなのナムル	ぶたにく	牛乳	にら こまつな にんじん	ねぎ メンマ キャベツ コーン にんにく しょうが たまねぎ もやし	ラーメン むしパンミックス さとう かたくりこ	マーガリン ごまあぶら ドレッシング	658 824	28.0 34.8
28	金	ごはん	牛乳	あつやきたまご おかかあえ すき焼き煮	たまご かつおぶし ぎゅうにく なまあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん	はくさい キャベツ だいこん ねぎ しいたけ	ごはん しらたき さとう	あぶら	599 717	28.4 33.6
31	月	ごはん	牛乳	ホキのやくみソース いもがらのいため煮 とんじる	ホキ とうふ さつまあげ あぶらあげ ぶたにく	牛乳	にんじん	ねぎ しょうが にんにく いもがら こんにゃく だいこん ほししいたけ	ごはん さとう さといも	あぶら	589 719	26.0 31.2

※材料の購入により献立・食材料に多少の変更が生じる場合もあります。  
※ランチセットは毎日持ち帰り、きれいに洗い清潔にしてください。

平均栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
小学生	631	25.7	18.3	2.9
中学生	773	31.3	21.6	3.6