



☆アレルギー物質を含む食品を表示しました。表示が義務付けられた7品目(特定原材料)卵・小麦・そば・落花生・乳・エビ・カニです。

沼田給食センター TEL23-1672

ひ に ち	よう び	こんだて めい	たん白質 脂質 食塩相当量	あか		みどり		きいろ		栄養価	原因物質を 含む食品
				1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		
				血や肉に なる	骨・歯 になる	ねんまくを 丈夫にする	体の調子を ととのえる	熱・力のもとに なる			
			小学校 24.8g 20.9g 2.4g 中学校 29.1g 24.2g 2.9g	たんぱくつ	むきしつ	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ	しぼう	エネルギー 小650 中830	7品目 ※給食で そばは 出して いません
2月	■三色丼 (ごはん)	牛乳 ■三色丼の具(鶏そぼろ) ■三色丼の具(たまご) ■三色丼の具(お浸し) ■ピリ辛みそ汁 ■味付け小魚	とりひき肉 大豆、油揚げ 豆腐、みそ	牛乳 のり 小魚(いわし)	こまつな にんじん にら	キャベツ、もやし、たまねぎ だいこん	ごはん、砂糖 しらす	油 キムチの素	642 789	乳 卵	
3火	リクエスト: 東中 ■パンパン	シヨア ■チーズポテト ■海草サラダ ■クラムチャウダー ■くだもの(柿)	ウィンナー あさり	ジョア チーズ 海そう スキムミルク	ブロccoli にんじん	コーン、えだまめ、キャベツ だいこん、たまねぎ マッシュルーム、かき	パンパン じゃがいも 白いげん豆	マヨネーズ ドレッシング クリームスープ ベジカルソース 油	671 822	乳 小麦 卵 えび、かに	
4水	■とうふめし (ごはん)	牛乳 ■(とうふめしの具) ■ししやもフライ ■磯和え ■田舎汁	豆腐、凍り豆腐 ぶた肉、みそ	牛乳 のり ししやも	にんじん こまつな	しいたけ、はくさい、もやし たまねぎ、しめじ	ごはん、砂糖 こんにやく じゃがいも	油 ソース	588 781	乳	
5木	■食パン ■チョコスプレッド	牛乳 ■ほうれん草とツナのキッシュ ■大根サラダ ■ミネストローネ	卵、ツナ とり肉	牛乳 チーズ	ほうれん草 赤ピーマン ブロccoli にんじん、こまつな トマト水煮	だいこん、コーン、たまねぎ セロリー、えだまめ	食パン チョコスプレッド じゃがいも	ドレッシング 油	653 780	乳 小麦 卵	
6金	■ごはん	牛乳 ■メカゴカマスの味噌歯庵焼き ■ごま和え ■煮込みおでん ■きなこ白玉	メカゴカマ 焼き竹輪 きな粉、みそ	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん	はくさい、もやし、だいこん	ごはん、砂糖 こんにやく しらたま	ごま	650 811	乳	
9月	■ごはん	牛乳 ■タコス風春巻 ■コーンサラダ ■タンタンスープ ■中華ポテト	春巻 とりひき肉 大豆、みそ	牛乳	赤ピーマン にんじん、にら	だいこん、コーン、はくさい たまねぎ、しいたけ	ごはん、砂糖 さつまいも はちみつ	ドレッシング 油 ごま油、ごま がらスープ	700 963	乳 小麦	
10火	■黒パン	牛乳 ■タンドリーチキン ■ポテトサラダ ■ABCスープ ■くだもの(りんご)	とり肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	ケチャップ にんじん こまつな	えだまめ、キャベツ、コーン たまねぎ、だいこん セロリー、りんご	黒パン じゃがいも マカロニ	カレー粉 油 マヨネーズ	711 838	乳 小麦 卵	
11水	■ごはん	牛乳 ■豚肉のみそ炒め ■くらげサラダ ■五目スープ ■味付こんぶ	ぶた肉 生揚げ くらげ、みそ	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれん草	キャベツ、たけのこ だいこん、もやし、たまねぎ ねぎ、きくらげ	ごはん、砂糖 はるさめ	テンメンジャン ごま、ごま油 油	612 746	乳	
12木	■ロールパン	牛乳 ■さけのパン粉焼き ■ミートソースポテト ■グリーンサラダ ■ジュリエヌスープ	さけ ベーコン	牛乳 チーズ	さいやいんげん ケチャップ きょうな ブロccoli にんじん、こまつな	しめじ、キャベツ、だいこん たまねぎ、セロリー	ロールパン パン粉 じゃがいも	マヨネーズ 油 ミートソース ドレッシング	647 794	乳 小麦 卵	
13金	■チキンカレー (麦ごはん)	ヤクルト ■コーンいっぱい揚げ ■こんにやくサラダ ■(チキンカレー) ■チーズ	かまぼこ 削り節、とり肉 だいず	ヤクルト チーズ	赤ピーマン こまつな にんじん	コーン、キャベツ、たまねぎ ブルー	むぎごはん こんにやく じゃがいも	ドレッシング 油 カレールー ソース カレールー(JA)	710 879	乳	
16月	味めぐり: 和歌山県 ■ごはん	牛乳 ■さばのピリ辛焼き ■高野豆腐の卵とじ ■カリカリ和え ■じゃがいものみそ汁	さば、凍り豆腐 卵、油揚げ、みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ、しいたけ キャベツ、だいこん 梅干し、しめじ	ごはん、砂糖 じゃがいも	油 ごま	708 874	乳 卵	
17火	■焼きおにぎり	牛乳 ■鶏肉の照り焼き ■和風サラダ ■すいとん ■ミニゼリー	とり肉、油揚げ ぶた肉	牛乳	ブロccoli 赤ピーマン にんじん	だいこん、コーン、はくさい しいたけ、ごぼう、ねぎ ゼリー	焼きおにぎり 砂糖、でん粉 すいとん ゼリー	ドレッシング 油	555 573	乳 小麦	
18水	沼田大好き! 地産産の日 ■かき揚げ丼 (ごはん)	牛乳 ■(野菜のかき揚げ) ■Pてんつゆ ■いか大根 ■野沢菜あえ ■みそけんちん汁	かきあげ いか、ぶた肉 豆腐、みそ	牛乳	さいやいんげん のざわな漬 にんじん	だいこん、はくさい、ねぎ ごぼう	ごはん、砂糖 さといも こんにやく	油	703 828	乳 小麦	
19木	■小型 ココアパン	牛乳 ■とうふナゲット ■イタリアンサラダ ■スパゲティナポリタン ■フルーツヨーグルト	とうふナゲット ベーコン	牛乳 ヨーグルト	ブロccoli にんじん ケチャップ	だいこん、たまねぎ マッシュルーム、みかん缶 もも缶、りんご缶	ココアパン スパゲティ 砂糖	ドレッシング ソース デミグラスソース	697 907	乳 小麦 卵	
20金	行事食: 冬至 ■ごはん	牛乳 ■いわしの梅煮 ■かぼちゃのいとこ煮 ■豚汁 ■くだもの(みかん)	いわし、ぶた肉 豆腐、みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん	うめ、あずき、だいこん、ねぎ ごぼう、たまねぎ、みかん	ごはん、砂糖 こんにやく	油	742 906	乳	
23月	行事食: クリスマス ■ごはん	牛乳 ■チキンのトマトソース ■アーモンドサラダ ■コンソメスープ ■クリスマスケーキ	とり肉 ウィンナー	牛乳	トマト水煮 ケチャップ ブロccoli にんじん、こまつな	マッシュルーム、たまねぎ カリフラワー、だいこん コーン、はくさい、セロリー	ごはん、砂糖 ケーキ(チョコ)	アーモンド 油 ドレッシング	743 870	乳 小麦 卵	

◆かぜに負けない体を作ろう◆

朝ごはんは しっかり食べましょう	偏食せずに冬の旬 (おいしい時期)の食材を!	体を温める食べものを	外で元気に体を動かしましょう
<p>ギリギリまで寝ていて朝ごはんを 食べないとエネルギーが足りず、体 が温まりません。朝時間が無い時は、 起きたらホットミルクや温かいみそ 汁・スープなどを飲むのがオススメ です。</p>	<p>冬にとれる作物や寒い地方でとれ るものの多くは、昔から体を温める といわれています。体のためにも環 境のためにも、地元でとれた旬の ものを食べるのが一番ですね。</p>	<p>昔からいわれていますが、鍋や煮 こみ料理など温かいものを食べれば 体の中からポカポカになります。ま た、しょうがや長ねぎは、体を温め る作用があるといえます。</p>	<p>寒くても外で元気に体を動かせ ば、血のめぐりもよくなり温か くなりますよ、また、お風呂はシャ ワーだけでなくすませず、湯船にじ つくりつかると温まります。</p>