



※給食では、そば・落花生・キウイフルーツは出していません。

沼田市学校給食センター TEL 25-3762

| ひ<br>に<br>ち | よ<br>う<br>び | 1か月平均 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量    |                              |   |  | あか                     |  | みどり   |  | きいろ                            |                            | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | アレルギー<br>特定<br>原材料<br>7品目 |
|-------------|-------------|-------------------------------|------------------------------|---|--|------------------------|--|---|--|--------------------------------|----------------------------|-------------------------------|---------------------------|
|             |             | 1ぐん                           | 2ぐん                          | 3ぐん   | 4ぐん                                    | 5ぐん                    | 6ぐん  |   |  |                                |                            |                               |                           |
|             |             | 血や肉に<br>なる                    | 骨・歯<br>になる                   | ねまきを<br>丈夫にする   | 体の調子を<br>ととのえる                         | 熱・力のもとに<br>なる          |  |   |  |                                |                            |                               |                           |
|             |             | たんぱくしつ                        | むきしつ                         | カロテン  | ビタミン                                   | たんすいかぶつ                | しぼう  |   |  |                                |                            |                               |                           |
| 10          | 火           | 行事食:七草<br>■コッペパン<br>■チョコスプレット | 牛乳                           | ■タンドリーチキン<br>■だいこんサラダ<br>■白菜ポトフ                         | とり肉<br>ウインナー                           | 牛乳<br>ヨーグルト            | ブロッコリー<br>パプリカ<br>にんじん<br>こまつな             | だいこん、コーン<br>セロリー、たまねぎ<br>しめじ、はくさい           | コッペパン<br>チョコスプレット<br>じゃがいも             | 油<br>ドレッシング<br>(イタリアン)         | 590<br>30.3<br>20.1<br>2.9 | 小麦<br>乳                       |                           |
| 11          | 水           | 行事食:餅開き<br>■ごはん               | 牛乳                           | ■豚肉ときのこの甘辛がらめ<br>■ごまたくあんあえ<br>■雑煮汁<br>■だいたいムース          | ぶた肉<br>なると<br>とり肉<br>とうふ               | 牛乳                     | こまつな<br>にんじん<br>根みつば                       | まいたけ、しめじ<br>キャベツ、たくあん<br>だいこん、ねぎ<br>干しいたけ   | ごはん、さとう<br>さといも、もち<br>だいたいムース<br>かたくり粉 | ごま<br>ごま油                      | 630<br>25.7<br>19.0<br>1.9 | 乳                             |                           |
| 12          | 木           | ■黒パン                          | (ブ<br>レ<br>イ<br>ン)           | ■ほうれん草とツナの<br>玉子焼き<br>■花野菜サラダ<br>■根菜シチュー                | 卵<br>ツナ<br>とり肉                         | ジョア<br>(アレン)<br>スキムミルク | ブロッコリー<br>パプリカ<br>にんじん<br>こまつな<br>ほうれん草    | カリフラワー<br>キャベツ、ごぼう<br>たまねぎ、だいこん             | 黒パン<br>じゃがいも<br>白いんげん豆                 | 油<br>ドレッシング<br>(和風)<br>ホワイトルウ  | 561<br>26.7<br>12.0<br>2.3 | 小麦<br>卵<br>乳                  |                           |
| 13          | 金           | 行事食:小正月<br>■わかめ<br>■ごはん       | 牛乳                           | ■とり肉と野菜の<br>マヨしょうゆ焼き<br>■具沢山みそ汁<br>■あずきだんご              | とり肉<br>みそ                              | 牛乳<br>わかめ<br>こんぶ       | さやいんげん<br>にんじん<br>かぼちゃ<br>こまつな             | コーン、たまねぎ<br>だいこん、しめじ                        | ごはん<br>じゃがいも<br>白玉だんご<br>あずき、さとう       | マヨネーズ                          | 688<br>27.5<br>16.5<br>2.1 | 卵<br>乳                        |                           |
| 16          | 月           | ■ごはん                          | 牛乳                           | ■たらとブロッコリーの<br>ハニーマスタードグリル<br>■チキンカレー<br>■フルーツのいちごジュレあえ | たら<br>とり肉                              | 牛乳                     | ブロッコリー<br>パプリカ<br>にんじん                     | たまねぎ、みかん<br>もも、パインナッブル                      | ごはん、さとう<br>じゃがいも<br>ゼリー(いちご)           | 油<br>カールウ                      | 706<br>30.2<br>17.8<br>2.6 | 小麦<br>乳                       |                           |
| 17          | 火           | ■アップル<br>パン                   | 牛乳                           | ■厚揚げのピザ焼き<br>■イカとキノコの<br>ジェノベーゼペンネ<br>■野菜とワカメのかき玉スープ    | 厚揚げ<br>ウインナー<br>イカ、卵                   | 牛乳<br>チーズ<br>わかめ       | さやいんげん<br>にんじん<br>バジル                      | コーン、えだまめ<br>エリンギ、しめじ<br>たまねぎ、はくさい           | アップルパン<br>さとう、ペンネ<br>じゃがいも             | オリーブ油                          | 651<br>26.0<br>25.4<br>2.7 | 小麦<br>卵<br>乳                  |                           |
| 18          | 水           | ~台湾料理~<br>■ごはん                | 牛乳                           | ■鶏肉飯の具<br>■キャベツの炒め物<br>■紅焼豚肉麺<br>■マンゴープリン               | とり肉<br>ぶた肉                             | 牛乳                     | トマト<br>にんじん                                | 赤たまねぎ、キャベツ<br>もやし、ヤングコーン<br>だいこん、たまねぎ<br>ねぎ | ごはん、さとう<br>平麺<br>マンゴープリン               | 油                              | 582<br>31.6<br>15.8<br>2.3 | 小麦<br>乳                       |                           |
| 19          | 木           | ■プラン<br>コッペパン                 | (マ<br>ス<br>ジ<br>ョ<br>ウ<br>ト) | ■メンチカツ<br>■シーザーサラダ<br>■チョッピーノスープ                        | とり肉<br>ぶた肉<br>イカ、エビ<br>アサリ、たら          | ジョア<br>(マスカット)<br>チーズ  | ブロッコリー<br>にんじん<br>こまつな<br>トマト              | キャベツ、コーン<br>セロリー、たまねぎ<br>しめじ                | プランコッペパン<br>パン粉、さとう<br>じゃがいも           | 油<br>オリーブ油<br>ドレッシング<br>(シーザー) | 607<br>25.8<br>19.7<br>2.6 | 小麦<br>卵<br>乳<br>エビ            |                           |
| 20          | 金           | 行事食:大寒<br>■ごはん                | 牛乳                           | ■サバのみそ煮<br>■切り干し大根の炒め煮<br>■かす汁                          | サバ<br>みそ<br>とり肉<br>さつまいも               | 牛乳                     | にんじん<br>さやいんげん                             | 切り干し大根<br>干しいたけ、ねぎ<br>だいこん、はくさい             | ごはん、さとう<br>こんにゃくも<br>さといも、酒粕           | 油                              | 603<br>27.3<br>17.9<br>1.9 | 乳                             |                           |
| 23          | 月           | ■ごはん                          | 牛乳                           | ■かに玉<br>■中華ごぼうサラダ<br>■白菜と豚肉のトロみスープ                      | 卵<br>か-風味かまぼこ<br>ぶた肉                   | 牛乳<br>のり               | ほうれん草<br>パプリカ<br>にんじん<br>こまつな              | ごぼう、もやし<br>コーン、たまねぎ<br>たけのこ、しめじ<br>はくさい、    | ごはん、さとう<br>かたくり粉                       | 油<br>ごま<br>ごま油                 | 568<br>22.2<br>17.3<br>2.2 | 卵<br>乳                        |                           |
| 24          | 火           | ■コッペパン<br>■マーガリン              | 牛乳                           | ■チキンのトマト煮<br>■グリル野菜<br>■カレースープ                          | とり肉<br>ぶた肉                             | 牛乳                     | トマト<br>ブロッコリー<br>にんじん<br>こまつな              | たまねぎ、しめじ<br>コーン、だいこん                        | コッペパン<br>じゃがいも<br>マカロニ                 | 油<br>マーガリン<br>オリーブ油<br>カールウ    | 681<br>28.8<br>32.0<br>3.0 | 小麦<br>乳                       |                           |
| 25          | 水           | ~給食<br>記念日~<br>■ごはん           | 牛乳                           | ■サケのチャンチャン焼き風<br>■野沢菜あえ<br>■豚汁                          | サケ<br>みそ<br>ぶた肉、とうふ                    | 牛乳<br>こんぶ              | にんじん<br>のざわな<br>こまつな                       | たまねぎ、しめじ、ねぎ<br>キャベツ、だいこん<br>ごぼう、干しいたけ       | ごはん<br>さとう、さといも<br>こんにゃくも              | 油<br>ごま                        | 590<br>26.6<br>20.0<br>1.7 | 乳                             |                           |
| 26          | 木           | ■ロール<br>パン                    | 牛乳                           | ■厚揚げのミートグラタン風<br>■レンコンソテー<br>■ミネストローネ<br>■みかん           | 厚揚げ<br>ぶた肉、牛肉<br>ベーコン<br>あさり           | 牛乳<br>チーズ              | ブロッコリー<br>トマト、にんじん<br>さやいんげん<br>こまつな       | コーン、れんこん<br>セロリー、たまねぎ<br>はくさい、みかん           | ロールパン<br>じゃがいも                         | オリーブ油<br>ホワイトルウ                | 614<br>24.3<br>22.4<br>2.1 | 小麦<br>乳                       |                           |
| 27          | 金           | ■そばろ<br>ごはん                   | 牛乳                           | ■カレイ竜田<br>■ポン酢あえ<br>■だんご汁                               | 大豆たんぱく<br>とり肉、削り節<br>カレイ、みそ<br>ぶた肉、油揚げ | 牛乳<br>小魚               | ほうれん草<br>パプリカ<br>にんじん                      | はくさい、もやし<br>ごぼう、だいこん<br>干しいたけ、ねぎ            | ごはん<br>小麦粉<br>かたくり粉                    | 油                              | 599<br>26.6<br>17.5<br>1.9 | 小麦<br>乳                       |                           |
| 30          | 月           | ■ごはん                          | 牛乳                           | ■とり肉のしょうが焼き<br>■根菜とイカの煮物<br>■ピリ辛みそ汁                     | とり肉<br>イカ、とうふ<br>あさり、みそ                | 牛乳                     | にんじん<br>にら                                 | だいこん、れんこん<br>ごぼう、たまねぎ<br>はくさい               | ごはん、さとう<br>さといも<br>じゃがいも               | 油<br>ごま油                       | 609<br>27.8<br>19.8<br>2.2 | 乳                             |                           |
| 31          | 火           | ■黒パン                          | 牛乳                           | ■ホキフライマトソースがけ<br>■かぼちゃサラダ<br>■ABCスープ                    | ホキ<br>ベーコン                             | 牛乳                     | トマト、かぼちゃ<br>ブロッコリー<br>パプリカ<br>にんじん<br>こまつな | たまねぎ、キャベツ<br>セロリー、だいこん                      | 黒パン<br>マカロニ<br>パン粉                     | 油<br>マヨネーズ                     | 632<br>24.5<br>24.2<br>2.3 | 小麦<br>卵<br>乳                  |                           |