

1月 こんだてひょう



※給食では、そば・種実類(アーモンド・ココナッツ・ごま・カカオマス・栗 以外)・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

ひにち ようび	1ヵ月平均 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 平均値 812kcal 31.9g 24.5g 2.6g 基準値 830kcal 27~32g 18~27g 2.5g未満	あか		みどり		きいろ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 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 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	しほう				
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	しほう						
8木	3学期始業式(給食なし)										
9金	行事食:鏡開き ～沼田の日～ ■ごはん	牛乳	■みそかつ, ■なます, ■お雑煮	ぶた肉になると, ちくわとうふ みそ	牛乳, こんぶ	にんじん	だいこん,ごぼう, はくさい,エリンギ, ねぎ	ごはん,さとう, かたり粉, パン粉トック	油	779 26.8 21.8 2.6	乳小麦
12月	成人の日										
13火	行事食:とおかえびす ■ごはん	牛乳	■赤魚の西京焼き, ■白あえ,■さく煮, ■まっちゃんプリン	アカウオ, とり肉, とうふ、みそ	牛乳	ほうれんそう, にんじん, こまつな	だいこん, ごぼう, しめじ	ごはん,さとう こんにゃく, さといも, まっちゃんプリン	油 ごま,	797 29.6 25.5 2.0	乳
14水	■ごはん	牛乳	■玉子焼き, ■厚揚げのうま煮, ■スキー汁	たまご,厚揚げ, ぶた肉,ちくわ, みそ	牛乳, こんぶ	にんじん	だいこん,はくさい, たまねぎ,ねぎ, ごぼう	ごはん,さとう しらたき, さつまいも	油	794 32.7 24.3 2.6	卵
15木	行事食:小正月 ～いちごの日～ ■とりだしうどん (うどん)	牛乳	■とりだしうどん汁 ■干しえびのかき揚げ, ■あずきもち	とり肉, ゆば, 油揚げ	ジョア, 干しえび	にんじん, こまつな	たまねぎ,ごぼう, だいこん,えのき, ねぎ	うどん,あずき, トップギー, こむぎ粉, さとう	油	879 25.6 23.8 3.7	乳小麦 えび
16金	■ビビンバ (玉子入りごはん)	牛乳	■ビビンバの具(肉いため), ■ビビンバの具(ナムル) ■ABCスープ, ■クレープ(ヨーグルト風)	たまご, ぶた肉, ベーコン	牛乳	ほうれんそう, にんじん, こまつな	せんまい,もやし, たまねぎ	ごはん,さとう, マカロニ, じゃがいも, クレープ	油,ごま ドレッシング (ナムル)	826 28.0 28.8 2.0	卵 小麦
19月	行事食:大寒 ■ごはん	牛乳	■甘酢肉団子, ■がんもの煮物, ■かす汁	とり肉,ぶた肉, 大豆たんぱく, がんも,サケ, ちくわ,みそ	牛乳, こんぶ	にんじん, こまつな	だいこん,たまねぎ 干しこじたけ, はくさい, ごぼう,ねぎ	ごはん,パン粉, かたり粉, さといも, じゃがいも さとう,酒かす	油	819 35.0 20.4 2.5	乳小麦
20火	～タイ～ ■ガパオライス(ごはん)	牛乳	■ガパオライスの具 (そぼろいため), ■たまごスープ, ■パイン	とり肉,えび, 大豆たんぱく, たまご	牛乳, わかめ	パブリカ, ほうれんそう, こまつな バジル	たまねぎ,たけのこ, だいこん,ねぎ,パイン	ごはん,こんにゃく, さとう,じゃがいも, ビーフン, かたり粉	油	750 32.3 16.6 1.7	卵 えび
21水	～ポルトガル～ ■ライス(ごはん)	牛乳	■バカリュウ・ア・ブラース (魚とじゃがいもの玉子とじ), ■ビーンズサラダ, ■カルドペルデ (キャベツのクリーム煮)	タラ,たまご, 大豆,いか, ウインナー, ぶた肉,とり肉	牛乳	プロッコリー, ほうれんそう パセリ	たまねぎ, だいこん, キャベツ	ごはん,パン粉 じゃがいも, さつまいも, いんげんまめ, ホワイトルウ	油, オリーブ油 ドレッシング (コーン)	847 35.8 25.0 2.5	卵 小麦
22木	～中華～ ■とんこつラーメン(ラーメン)	牛乳	■とんこつラーメンスープ, ■小籠包, ■パンバンジーサラダ, ■たいやき	ぶた肉, かまぼこ, とり肉	ジョア, わかめ,	にんじん, こまつな, パブリカ	はくさい,たまねぎ えのき,ねぎ,もやし, キャベツ	ラーメン, 小麦粉 あずき	油, ドレッシング (パンバンジー)	818 31.3 19.2 4.6	乳小麦
23金	～カレーの日～ ■カレーライス(ごはん)	牛乳	■ポークカレールー, ■イタリアンサラダ, ■キヤラメルボテ	ぶた肉	牛乳, ひじき, チーズ	にんじん, プロッコリー, パブリカ	たまねぎ,キャベツ, きゅうり	ごはん,さとう じゃがいも, いんげんまめ, さつまいも,	カレールウ,油, ドレッシング (イタリアン), オリーブ油	869 30.1 26.3 2.1	乳小麦
26月	～全国学校給食記念日～ ■ごはん	牛乳	■鮭の塩焼き, ■たくあんあえ, ■豚汁	サケ,ぶた肉, とうふ,みそ	牛乳	にんじん	キャベツ, きゅうり,ごぼう, たまねぎ,だいこん	ごはん, こんにゃく, さといも	ごま, 油	728 33.5 22.5 1.6	乳
27火	■ごはん	牛乳	■油淋鶏, ■中華くらげサラダ, ■八宝菜	とり肉,くらげ, ぶた肉,いか, えびになると, かまぼこ	牛乳	にんじん, こまつな	ねぎ,しょうが, キャベツ,しめじ きゅうり,たまねぎ, はくさい,たけのこ, 干しこじたけ	ごはん,米粉, さとう,こんにゃく, かたり粉	油 ごま, ごま油	814 37.6 24.3 2.5	卵 えび
28水	■ごはん	牛乳	■アップルソース豆腐ハンバーグ, ■切り干し大根煮, ■沢煮椀	とうふ,油揚げ, とり肉,ゆば	牛乳	にんじん, いんげん	りんご,たまねぎ, 切干したけのこ, ごぼう,ねぎ,だいこん, たけのこ,はくさい	ごはん,さとう, かたり粉	油	784 33.1 23.9 2.4	乳
29木	■チーズパン	牛乳	■ホキフライのレモンソース, ■ポトフ, ■フルーツのヨーグルトクリームあえ	ホキ, ワインナー	牛乳, ヨーグルト	にんじん	たまねぎ,キャベツ, セロリ,レモン みかん,もも,パイン	チーズパン, さとう,パン粉 じゃがいも	油, 生クリーム	893 37.0 35.5 3.9	乳小麦
30金	■ごはん	牛乳	■豆腐入り親子煮, ■ごまあえ, ■きのこ汁	とり肉,とうふ かまぼこ, たまご,みそ こうやどうふ,	牛乳, わかめ	にんじん,こまつな, ほうれんそう, いんげん	たまねぎ,はくさい, もやし,えのき,しめじ, エリンギ,だいこん	ごはん,さとう, じゃがいも, こんにゃく	油, ごま	784 29.5 29.2 2.1	卵 卵

◎ 天候などの影響により、食材を変更する場合があります。また、感染症等に対応して献立の組み替えや変更を行う場合があります。
いずれの場合も食物アレルギーには支障がないよう対応します。