

1月 献立表

センター 給食回数 17回
棟東村学校給食センター

日	曜	献立名			材料名						栄養価		
		主食	飲み物	主菜・副菜	血や肉になる		体の調子を整える		熱や力になる		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	
7	水	ココアパン	牛乳	チキンナゲット①②② コールスローサラダ 白菜のクリームスープ	チキンナゲット ごりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり ゴーネ たまねぎ	ココアパン ごめこ	サラダあぶら ゴーレスロードレッジング	876	31.6	
8	木	ご飯	牛乳	いわしのみぞれ煮 じゃがいものそぼろ煮 豆乳みそスープ	いわしのみぞれに ふたひきにく どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チングンサイ	たまねぎ えのきだけ ねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう ごはん	サラダあぶら	756	27.8	
9	金	きなこ揚げパン	牛乳	スペグッティナポリタン ブロッコリーサラダ	きなこ ワインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム コーン きゅうり キャベツ	コッペパン さとう スペグッティ	サラダあぶら ごまだれシング	736	27.6	
13	火	ご飯	牛乳	海鮮しうまい①②② しらたき中華サラダ マーボー豆腐	かいせんしうまい ふたひきにく だいす どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	もやしきゅうり じらつき ねぎ ほししいだけ たまねぎ	さとう かたくりこ ごはん	ちゅうあごまドレッジング サラダあぶら ごまあぶら	784	31.4	
14	水	<カミカミ献立> うどん	ショア	カレーうどん汁 カムカム揚げ ごまあえ	だいす あぶらあげ ふたにく	ショア ちりめんじやこ	ほうれんそう にんじん	もやしたまねぎ ねぎ しいだけ	うどん かたくりこ さうまいも さとう	サラダあぶら すりごま	824	27.9	
15	木	ご飯	牛乳	さば塩こうじ さばの塩こうじ 鶏肉と大根の煮物 キャベツのみぞ汁	さばのしおこうじ きやき さつまあげ ごりにく どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たいこん たまねぎ キャベツ えのきだけ こんにゃく	こんにゃく さとう ごはん	サラダあぶら	759	29.8	
16	金	丸パン横切り	牛乳	ハンバーグトマトソースかけ チーズサラダ マカロニ野菜スープ	ハンバーグ ワインナー	ぎゅうにゅう チーズ	トマトかん にんじん	キャベツ きゅうり コーン はくさい たまねぎ	まるパン さとう じゃがいも マカロニ	サラダあぶら イタリアンドレッシング	772	32.7	
19	月	ご飯	牛乳	みそかつ カリカリ梅あえ すまじ汁	みそかつ なると	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり うめ だいこん しいだけ ねぎ	さとう ごはん	サラダあぶら いりごま	755	25.7	
20	火	ご飯	牛乳	ピビンバの具 ナムル トックと鶏のスープ	ピビンバの具 ナムル トックと鶏のスープ	ふたひきにく だいす たまご	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にら	こぼう こんにゃく だけのこ もやしたまねぎ しいだけ	さとう トック ごはん	サラダあぶら ごまあぶら いりごま	741	28.8
21	水	ロールパン	牛乳	オムレツデミソースかけ わかめサラダ かぼちゃのボタージュ	オムレツ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ だいこん きゅうり しめじ	ロールパン さとう ごめこ	サラダあぶら あおじそドレッシング	774	29.6	
22	木	ご飯	牛乳	チキンカレー かんてんめんサラダ みかんゼリー	チキンカレー	ぎゅうにゅう スキムミルク かんてんめん	にんじん あかビーマン	たまねぎ おろしりんご キャベツ きゅうり	じゃがいも ごはん ゼリー	サラダあぶら わふわやさいドレッシング	803	22.6	
23	金	黒パン	牛乳	やさい 野菜コロッケ ツナマヨサラダ ミニストローネ	ツナ ワインナー	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん トマトかん	キャベツ コーン レモンかじゅう トマト セロリー	くろパン さとう マカロニ じゃがいも コロッケ	サラダあぶら ソフエッグマヨネーズ	800	26.0	
26	月	<棟東つくしの日> ご飯 (棟東村の米)	牛乳	じょとうぶくじ 棟東豚肉のしあわせが焼き プロッコリーのおかか和え 冬野菜のみぞ汁	じょとうぶくじ 豚肉のしあわせ 冬野菜のみぞ汁	ふたにく かつおし あぶらあげ どうふ	ぎゅうにゅう	プロッコリー にんじん	たまねぎ ねぎ おろしりんご キャベツ きゅうり	さとう さといも ごはん	サラダあぶら	752	33.9
27	火	<地元食材献立> ご飯	牛乳	にだご 肉団子ケチャップあん①②② 上州きんぴら まいだけ入りかき玉汁	にだご 肉団子 上州きんぴら まいだけ入りかき玉汁	ふたにく だまご とうふ にくだんご	ぎゅうにゅう	にんじん にら	こぼう こんにゃく しいだけ たまねぎ まいだけ	さとう かたくりこ ごはん	いりごま サラダあぶら ごまあぶら	827	29.2
28	水	<群馬県の郷土料理> こめっこパン	牛乳	あつや 厚焼き卵 こんにゃく おつりこみ	あつや 厚焼き卵	たまごやき ふたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり こんにゃく だいこん ねぎ しいだけ	こめっこパン さといも ぼうとうめん	あらじおドレッシング サラダあぶら	755	31.9
29	木	<給食開始当時の献立> ご飯	牛乳	さけ 鯛の塩焼き たくあんあえ 豚汁	さけ	ふたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たくあん もやし キャベツ こんにゃく だいこん ねぎ	じゃがいも ごはん	ごまあぶら サラダあぶら	750	32.6
30	金	<日本の味巡り長崎県> 中華麺	牛乳	ちゃんぽん麺スープ あ 揚げきょうざ①②② だいこん 大根サラダ	ちゃんぽん麺スープ	ふたにく なると きょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし きくらげ キャベツ コーン たいこん きゅうり	ちゅうかめん	サラダあぶら パンパンドレッシング	782	35.3

(先生方へ) 1月は、クラス分けが必要な物資はありません。
14日のジョアは、業者による容器回収があります。

* 今月の棟東村の食材 *

さといも、生しいたけ、白菜

長ねぎ、キャベツ、大根、ブロッコリー

【棟東づくしの日のみ】
米・豚肉・にんじん・みそ



このマークの献立が入っているパット
(入れ物)は、表面が熱くなっている
ので、コンテナ室から教室まで運ぶ
時には気をつけて持ちましょう

平均値 779 29.7
基準値 830 27~42

* 1月平均 (その他)
脂質 25.0 g 塩分 3.2 g

* 1月の行事食 *

★カミカミ献立

14日 カムカム揚げ

★全国学校給食週間

26日 棟東づくしの日2回目
27日 地元食材を使った献立
28日 群馬県の郷土料理
29日 給食開始当時の献立
30日 日本の味巡り～長崎県～

