



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		体の骨を整える		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	ぎゅうにゅう牛乳	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 とりこ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり コーン はくさい たまねぎ	ココアパン ごめこ	サラダあぶら コールスローレシ ング	876	31.6
8	木	はんご飯	ぎゅうにゅう牛乳	いわしのみぞれ煮 じゃがいもそぼろ煮 豆腐みそスープ	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 チンゲンサイ	たまねぎ えのきだけ ねぎ だいこん 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	きなご揚げパン	ぎゅうにゅう牛乳	スパゲッティナポリタン ブロッコリーサラダ	きなご ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン 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 スパゲッティ	サラダあぶら ごまドレッシング	736	27.6
13	火	はんご飯	ぎゅうにゅう牛乳	かいせん海鮮しゅうまい①②② しらたき中華サラダ マーボー豆腐	かいせんしゅうまい しらたきにく だいず どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	もやし きゅうり しらたき ねぎ ほししいたけ たまねぎ	さとう かたくりこ ごはん	ちゅうかごまドレシ 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	ジョア	カレーうどん汁 カムカム揚げ ごまあえ	だいず あぶらあげ ふたにく	ジョア ちりめんじゃこ	ほうれんそう にんじん	もやし たまねぎ ねぎ ししいたけ	うどん かたくりこ きつまいも さとう	サラダあぶら すりこま	824	27.9
15	木	はんご飯	ぎゅうにゅう牛乳	さば塩こうじ焼き 鶏肉と大根の煮物 キャベツのみそ汁	さばのしおこうじ やき さつまあげ どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん 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	まる丸パン横切り	ぎゅうにゅう牛乳	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 ウィンナー	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 イタリアンドレシ ング	772	32.7
19	月	はんご飯	ぎゅうにゅう牛乳	みぞカツ カリカリ梅あえ すまし汁	チキンカツ どうふ 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 ししいたけ ねぎ	さとう ごはん	サラダあぶら いりごま	755	25.7
20	火	はんご飯	ぎゅうにゅう牛乳	ビビンバの具 ナムル トックと鍋のスープ	ふたひきにく だいず たまご	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にら	ごぼう こんにゃく たけのこ もやし たまねぎ しいたけ	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	ぎゅうにゅう牛乳	オムレツデミソースかけ わかめサラダ かぼちゃのポタージュ	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 あおじそドレシ ング	774	29.6
22	木	はんご飯	ぎゅうにゅう牛乳	チキンカレー かんでんめんサラダ みかんゼリー	とりこ	ぎゅうにゅう スキムミルク かんでんめん	にんじん あかピーマン	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 わふうやさいドレシ ング	803	22.6
23	金	黒パン	ぎゅうにゅう牛乳	野菜コロッケ ツナマヨサラダ ミネストローネ	ツナ ウィンナー	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 たまねぎ 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 ノンエッグマヨネー ズ	800	26.0
26	月	<榛東づくしのひ> ごはん (榛東村のお米)	ぎゅうにゅう牛乳	しんとう豚肉のしょうが焼き ブロッコリーのおかか和え 冬野菜のみそ汁	ふたにく かつおぶし あぶらあげ どうふ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	たまねぎ ねぎ おろしりんご キャベツ はくさい しいたけ だいこん	さとう さいいも ごはん	サラダあぶら	752	33.9
27	火	<地元食材献立> ごはん	ぎゅうにゅう牛乳	肉団子ケチャップあん①②② 上州きんぴら まいたけ入りかき玉汁	ふたにく たまご にくだんご	ぎゅうにゅう	にんじん にら	ごぼう こんにゃく しいたけ たまねぎ まいたけ	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> ごめこごはん	ぎゅうにゅう牛乳	鯉のぼり 鯉のぼり こんにゃくサラダ おきりこみ	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 ししいたけ	ごめこごはん さいいも ほうとうめん	あらじおドレシ ング サラダあぶら	755	31.9
29	木	<給食開始当時の献立> ごはん	ぎゅうにゅう牛乳	おきり 鯉のぼり たくあんあえ 豚汁	さけ ふたにく どうふ	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 ごぼう 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	ぎゅうにゅう牛乳	ちゃんぽん麺スープ 揚げぎょうざ①②② 大根サラダ	ふたにく なると ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし きくらげ キャベツ コーン だいこん きゅうり	ちゅうかめん パンパンジードレシ ング	サラダあぶら	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。

* 今月の榛東村の食材 *
さいいも、生しいたけ、白菜
長ねぎ、キャベツ、大根、ブロッコリー

【榛東づくしの日のみ】
米・豚肉・にんじん・みそ

このマークの献立が入っているバット
(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	27.7~42.2

* 1月平均 (その他)
脂質 25.0g 塩分 3.2g

* 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 榛東づくしの日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～

