



# 2019年 1月 献立表

邑楽町立学校給食センター

日	曜	献立名	体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂				
8	火	ロールパン 牛乳	シーフードスパゲッティ 花野菜サラダ⑩ 黄桃	いか えび ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ しめじ カリフラワー コーン にんにく 黄桃	パン スパゲッティ	油 ドレッシング	675 838	26.9 33.3	20.6 24.2
9	水	ご飯 牛乳	さばのみそ煮 紅白なます 七草風雑煮	さば みそ とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	<b>だいこん</b> しいたけ <b>ねぎ</b> かぶ	<b>ご飯</b> もち 砂糖 片栗粉 里いも	ごま	632 821	23.1 29.2	16.4 19.6
10	木	ご飯 牛乳	かにカマの玉子巻き 中華風混ぜご飯の具 カレーワンタン	卵 ハム かにかまぼこ とり肉 なるど	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ しいたけ たけのこ もやし <b>ねぎ</b>	<b>ご飯</b> 砂糖 ワンタンの皮	油 ごま油	641 789	24.7 28.9	14.7 16.1
11	金	中野小学校 リクエスト ココア揚げパン 牛乳	シーザーサラダ⑩ コーンポタージュ レモンゼリー	ベーコン いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ コーン <b>キャベツ</b> 枝豆 きゅうり	パン クルトン ゼリー	油 ドレッシング	676 825	20.9 25.0	27.8 33.1
15	火	こめっこぱん 牛乳	コロケ⑩ 小松菜サラダ 根菜のスープ	ぶた肉 ツナ ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	<b>キャベツ</b> ごぼう <b>だいこん</b> 玉ねぎ	パン 砂糖 じゃがいも 片栗粉 小麦粉 里いも	油	605 811	22.5 29.3	24.9 31.8
16	水	わかめご飯 牛乳	あじの西京焼き 野菜のごまマヨ和え けんちん汁	あじ 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	<b>白菜</b> ごぼう きゅうり こんにゃく <b>ねぎ</b> しいたけ <b>キャベツ</b>	<b>ご飯</b> 里いも 砂糖	油 ごま ごま油 マヨネーズ	643 810	27.6 32.8	21.7 25.6
17	木	ご飯 牛乳	ポークカレー 海そうサラダ スイーツpring	ぶた肉 わかめ くわわかめ かえでのり とさかひり	牛乳 チーズ わかも	にんじん 小松菜	玉ねぎ にんにく しょうが プルーン <b>キャベツ</b> きゅうり コーン みかん	<b>ご飯</b> じゃがいも ドレッシング	油	674 807	20.6 24.0	17.9 20.5
18	金	チョコチップパン 牛乳	パンプキンアンサンブルエッグ ブロッコリーサラダ ミネストローネ	卵 大豆 ベーコン ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー トマト かぼちゃ	<b>キャベツ</b> きゅうり 玉ねぎ にんにく	パン 砂糖 片栗粉 マカロニ じゃがいも	油 ドレッシング	637 786	26.0 31.4	25.2 29.7
21	月	ご飯 発酵乳	こぎつねご飯の具 里いもの揚げがらめ なめこ汁	とり肉 油揚げ 豆腐 みそ	発酵乳 しらす	にんじん みつば ほうれん草	しょうが ごぼう 枝豆 しいたけ なめこ <b>だいこん</b>	<b>ご飯</b> 砂糖 じゃがいも 里いも 片栗粉	油 ごま	622 782	22.5 27.6	14.6 18.7
22	火	パーカーハウス 牛乳	ハンバーグケチャップソースかけ アーモンドサラダ⑩ ABC スープ	とり肉 ぶた肉 うずらの卵 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	<b>キャベツ</b> きゅうり コーン 玉ねぎ <b>白菜</b>	パン 砂糖 じゃがいも 片栗粉 マカロニ	油 アーモンド ドレッシング	659 826	27.6 33.9	29.0 35.7
23	水	ご飯 牛乳	ぎょうざ(2,2,3) チンジャオロース 中華コーンスープ	ぶた肉 ハム 卵	牛乳	にんじん ピーマン ニラ チンゲンサイ	玉ねぎ コーン <b>ねぎ</b> たけのこ しいたけ <b>キャベツ</b> しょうが にんにく	<b>ご飯</b> 砂糖 小麦粉 片栗粉	油 ごま油	665 822	26.7 33.1	16.6 19.3
24	木	初めての給食 発芽玄米ご飯 ふりかけ 牛乳	鮭の塩焼き つぼ漬け和え じゃがいもともやしのみそ汁	鮭 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	<b>白菜</b> <b>キャベツ</b> だいこん もやし 玉ねぎ	発芽玄米 <b>ご飯</b> じゃがいも	ごま	636 803	28.3 34.7	13.5 15.6
25	金	邑美人たっぷり ツイストロールパン 牛乳	白菜のブラウンシチュー ツナサラダ オレンジ	とり肉 ツナ いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん 小松菜	玉ねぎ <b>白菜</b> しめじ きゅうり <b>だいこん</b> コーン オレンジ	パン じゃがいも ドレッシング	油	606 795	24.1 30.7	22.4 28.2
28	月	群馬の郷土料理 上州かみなりご飯 牛乳	しらす入り玉子焼き ごまみそ和え おつきりこみ	卵 とり肉 油揚げ みそ ぶた肉	牛乳 しらす	にんじん 小松菜 ほうれん草	こんにゃく ごぼう しいたけ <b>ねぎ</b> <b>キャベツ</b> <b>だいこん</b>	<b>ご飯</b> 砂糖 うどん 里いも	ごま 油	648 798	25.4 31.1	18.8 22.3
29	火	アメリカ発祥の料理 背割りコッペパン 牛乳	スラッピージョー コールスローサラダ⑩ コーンチャウダー	ぶた肉 大豆 おから ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん ピーマン トマト パセリ	玉ねぎ にんにく こんにゃく <b>キャベツ</b> きゅうり コーン	パン 砂糖 じゃがいも	油 ドレッシング	632 817	23.8 30.5	25.2 30.2
30	水	ご飯 牛乳	すき焼き煮 ごぼうサラダ はるか	ぶた肉 豆腐 わかめ	牛乳 わかめ	にんじん	<b>白菜</b> <b>ねぎ</b> しいたけ えのきたけ しらたき ごぼう きゅうり コーン はるか	<b>ご飯</b> 砂糖	油 ごま ドレッシング	684 818	23.9 26.9	20.8 22.5
31	木	調理員さんが子どもたちに 食べてもらいたいメニュー ご飯 牛乳	白身魚のフライ⑩ 五目ひじき 白菜のみそ汁	ホキ 油揚げ 豆腐 みそ さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	<b>だいこん</b> <b>白菜</b> 枝豆 しらたき しいたけ	<b>ご飯</b> 砂糖 パン粉 片栗粉 小麦粉 じゃがいも	油	666 809	23.7 28.6	18.7 22.1

⑩…ボトルドレッシング ⑩…ソース

※お米はすべて邑楽町産を使用しています。

※都合により献立および食材料を変更する場合がありますのでご了承ください。※太字は邑楽町産のものを使用予定です。

上段：小学校  
下段：中学校

## お知らせ

1月24日からの1週間は「全国学校給食週間」です。給食センターでは、「全国学校給食週間」中の給食を、それぞれメッセージを込めた献立にしてみました。

・24日：日本で最初の給食が、おにぎり・青菜の漬物・焼き魚だったそうです。この給食をイメージして、発芽玄米ご飯と焼き魚、つぼ漬け和えとみそ汁にしました。

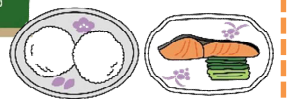
・25日：邑楽町の特産品である、白菜の邑美人をたっぷり使ったブラウンシチューです。寒い冬にぴったりの料理ですね。

・28日：私たちが住んでいる群馬県は、夏になるとかみなりが多く、群馬の名物のひとつとされています。そのかみなりをイメージして作られた「上州かみなりご飯」と、群馬の代表的な郷土料理である、「おつきりこみ」が登場します。

・29日：アメリカで生まれた料理です。パンにはさんで食べる「スラッピージョー」。細かく切ったキャベツを使った「コールスローサラダ」。コーン、じゃがいも、ベーコン、クリームなどを入れて煮込んだ具だくさんのスープ「コーンチャウダー」です。

・30日：調理員さんが子どもたちに食べてもらいたいメニューです。群馬の食材をたくさん使った「すき焼き煮」。食物繊維たっぷりの「ごぼうサラダ」。冬の時に日本で収穫される、みかんの仲間「はるか」が登場します。

## 全国学校給食週間



明治22年・日本初の給食