2022年 1月 献立表

邑楽町立学校給食センター

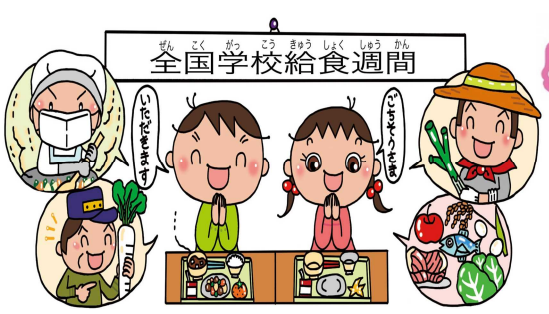
日	曜	献立名		体をつくる 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	エネルギーになる 5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油 脂	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g
11	火	ロールパン 牛乳	ハンバーグアップルソース カラフルサラダ シェルマカロニのスープ	ベーコン ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム **キャベツ** コーン **白菜** りんご	パン マカロニ	油 ドレッシング	659 824	26.0 31.5	27.0 33.2
12	水	ご飯 牛乳	ホッケの一夜干し 五目きんぴら 雑煮	ホッケ とり肉 さつま揚げ 油揚げ	牛乳	**にんじん** 小松菜	ごぼう こんにゃく **大根 ねぎ** しいたけ	**ご飯** もち 砂糖 さといも	油 ごま ごま油	680 827	28.3 33.5	15.5 17.4
13	木	ご飯 ヨーグルト 牛乳	ピリ辛肉みそ丼の具 野菜のごま和え わかめのみそ汁	ぶた肉 みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	ピーマン にんじん ほうれん草 小松菜	玉ねぎ 枝豆 たけのこ しいたけ しょうが **キャベツ** もやし	**ご飯** 砂糖 じゃがいも	油 ごま	650 781	25.7 30.6	17.2 19.8
14	金	チョコチップパン 牛乳	アンサンブルエッグ しめじと青菜のソテー 根菜のスープ	卵 ウインナー ベーコン	牛乳 チーズ	小松菜 にんじん	しめじ コーン ごぼう **大根** 玉ねぎ	パン さといも じゃがいも	油 バター	639 789	23.2 28.0	28.0 33.4
17	月	ご飯 牛乳	韓国風焼き肉 春雨サラダ えび団子と豆腐のスープ	ぶた肉 豆腐 たら えび	牛乳	にんじん	玉ねぎ **ねぎ** にんにく **キャベツ** コーン えのきたけ しいたけ	**ご飯** 小麦粉 砂糖 春雨	ごま ごま油	640 781	27.8 34.0	17.7 20.6
18	火	はちみつパン 牛乳	チキンナゲット(2・2・3) チーズサラダ 野菜スープ	ベーコン うずら卵 とり肉	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	**キャベツ 白菜** きゅうり 玉ねぎ	パン 小麦粉	油 ドレッシング	630 776	26.6 33.0	28.6 35.9
19	水	ご飯 牛乳	白身魚の薬味ソースかけ 大豆の五目煮 白菜と里いものみそ汁	ほき 大豆 とり肉 みそ さつま揚げ	牛乳	にんじん	**ねぎ** しょうが こんにゃく **大根** しいたけ **白菜**	**ご飯** 砂糖 片栗粉 さといも	油 ごま油	638 770	29.7 35.2	17.7 20.1
20	木	ご飯 牛乳	ポークカレー 海そうサラダ みかん	ぶた肉	牛乳 わかめ くきわかめ かえでのり チーズ	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ プルーン **キャベツ** きゅうり コーン みかん	**ご飯** じゃがいも	油 ドレッシング	674 801	20.8 24.2	18.9 21.4
21	金	パンプキンパン ぶどうゼリー 牛乳	チキンのオーブン焼き フレンチサラダ ウインナーとキャベツのスープ	とり肉 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	**キャベツ** きゅうり 玉ねぎ しめじ コーン **白菜**	パン パン粉 マカロニ ゼリー	ドレッシング	644 799	27.5 33.9	26.8 33.3
24	月	ご飯 のりふりかけ 牛乳	**初めての給食** ますの塩焼き つぼ漬け和え みそけんちん汁	ます 豆腐 油揚げ みそ かつおぶし	牛乳 のり	にんじん	**キャベツ** きゅうり **大根** ごぼう **ねぎ** こんにゃく しいたけ	**ご飯** さといも	油 ごま油	622 776	29.2 34.5	19.8 22.8
25	火	ゆめロール 牛乳	**邑美人たっぷり** ハムチーズピカタ 白菜のクリームシチュー いろどりサラダ	ベーコン とり肉 ハム 卵	牛乳 チーズ	にんじん パプリカ ブロッコリー	玉ねぎ **白菜** しめじ **キャベツ**	パン じゃがいも	油 ドレッシング	660 786	30.9 36.8	27.0 31.7
26	水	上州かみなりご飯 牛乳	**群馬の郷土料理** つくねの照焼(1・2・2) キムチ和え おっきりこみ	ぶた肉 油揚げ とり肉	牛乳	にんじん 小松菜	こんにゃく ごぼう **キャベツ** きゅうり もやし **大根** **ねぎ** しいたけ 玉ねぎ	**ご飯** パン粉 おっきりこみ さといも 砂糖	油 ごま	649 815	23.0 28.5	16.8 19.8
27	木	ご飯 牛乳	**群馬の郷土料理** ソースカツ ほうれん草の磯香和え なめこ汁	ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん 小松菜	**白菜** もやし えのきたけ なめこ **大根**	**ご飯** パン粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも	ごま ごま油 油	643 752	25.3 29.5	18.2 19.6
28	金	パック麺 牛乳	**長柄幼稚園リクエスト献立** しょうゆラーメンの汁 焼き餃子(1・2・2) ツナマヨサラダ	ぶた肉 とり肉 なると ツナ	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ **ねぎ キャベツ** もやし しょうが にんにく きゅうり **白菜**	中華麺 小麦粉	油 マヨネーズ	653 761	24.8 29.1	22.5 26.0
31	月	ご飯 発酵乳	小籠包(1・2・2) 回鍋肉 中華スープ	ぶた肉 みそ 豆腐	発酵乳 わかめ	ピーマン にんじん	**キャベツ** 玉ねぎ にんにく しょうが しいたけ **白菜** えのきたけ たけのこ	**ご飯** 砂糖 片栗粉 春雨 小麦粉	ごま油 ごま	631 782	20.9 25.2	16.6 19.0

全国学校給食週間

※お米はすべて邑楽町産を使用しています。

上段：小学校
下段：中学校

※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。



感謝して食べよう

～1月24～30日は「全国学校給食週間」です～

★☆★

食べることの大切さを理解し、食べ物や給食に関わる人々に感謝して食べましょう！！

お知らせ

「邑楽町公式ツイッター」に学校給食の様子や食育の授業の様子などを配信します。ぜひ、ご覧ください！なお、QRコードは一度町のホームページを経由して、Twitterにアクセスできるようにしています。
アカウント：@OraTownOfficial　　QRコード：

保護者の方へ

給食費の口座振替のお知らせ
1月の振替日は、**1月17日(月)**です。よろしくお願いします。