



日曜	献立名		主な材料名						みどり市産野菜	栄養価		
			赤(体をつくる)		緑(体の調子を整える)		黄(エネルギーになる)			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質・塩分(g)
			1群 魚・肉・卵 豆・豆腐製品	2群 牛乳・乳製品 骨ごと食べる 小魚・海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 穀類・いも 砂糖	6群 油脂・ 種実				
9	火	ご飯 牛乳	マーボー豆腐 春雨サラダ ミニみかんゼリー	ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん	ねぎ にんにくしょうが キャベツ きゅうり もやし コーン	ごはん はるさめ さとう かたくり みかんゼリー	あぶら ごまあぶら	729 25.2 19.7 3.3		
あずま小中学校の6年生が考えた献立です。児童のコメント「ふだん残している人も全部食べてしまいます。デザートは旬のみかんゼリーにしました。」												
10	水	きなこ揚げパン 牛乳	大根サラダ 五目ワントンスープ ヨーグルト	きなこ なた ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら	だいこん きゅうり もやし ねぎ	パン さとう ワントンのかわ	あぶら ドレッシング	693 26.9 23.7 3.9		
きなこ揚げパン...大間々東中学校3年生のみなさんのリクエストです。他の3つの小学校でも第1希望になるほど大人気のメニューです。												
11	木	ご飯 牛乳	ハヤシルウ フルーツのぶどうゼリーあえ	ぶたにく	牛乳 なまクリーム	にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム パイナップル もも	ごはん こむぎこ じゃがいも ぶどうゼリー	あぶら マーガリン	783 22.0 20.2 3.4		
12	金	チーズパン 牛乳	きのこベーコンの和風スパゲッティ こんにやくサラダ	ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	キャベツたまねぎしめじ えのきたけしいたけにんにく マッシュルーム こんにやくきゅうり	パン スパゲッティ	あぶら マーガリン オリーブ油 ドレッシング	804 33.5 27.1 4.5		
15	月	ご飯 牛乳	変わりピビンバの具 ショーロンポー 小①中② 豆腐のとろみスープ	ぶたにく とり とうふ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ だいずもやし ごぼう えだまめ にんにく しょうが はくさい ねぎ	ごはん ショーロンポーのかわ さとう かたくり ごま	あぶら ごまあぶら ごま	818 27.8 23.1 3.3		
16	火	ご飯 牛乳	さばのみそ煮 上州きんぴら にらたま汁	さば ぶたにく とうふ たまご	牛乳	にんじん にら	ごぼう こんにやく しいたけ たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう かたくり ごま	あぶら ごまあぶら ごま	823 35.3 30.2 3.6		
17	水	食パン いちごジャム 牛乳	鶏肉と白菜のクリーム煮 小松菜サラダ	とり ツナ	牛乳 チーズ なまクリーム スキムミルク	にんじん ごまつな	はくさい たまねぎ キャベツ レモン	パン さとう じゃがいも いちごジャム	あぶら	831 33.7 27.4 3.8		
18	木	ご飯 牛乳	八宝菜 揚げぎょうざ 小②中③ フルーツあんじん豆腐	ぶたにく うずらたまご なた とりにく	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ もやし たけのこしいたけしょうが パイナップル もも	ごはん かたくり ぎょうざのかわ あんじんと豆腐	あぶら ごまあぶら	822 27.3 25.2 2.4		
19	金	背割りコッペパン 牛乳	フランクフルト(ケチャップ) ツナとワカメのサラダ トマトスープ	フランクフルト ツナ とりにく だいず	牛乳 わかめ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんにく	パン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら オリーブ油	771 33.4 32.5 4.2		
大間々東小学校の6年2組の児童が考えた献立です。児童のコメント「冬の間なので、寒い時に飲むとあたたまるトマトスープにしてみました。」												
22	月	ご飯 味付けのり 牛乳	すき焼き ごぼうサラダ	ぶたにく とうふ	牛乳 のり	にんじん	はくさい たまねぎ ねぎ しいたけしらす ごぼう キャベツ きゅうり	ごはん さとう	あぶら マヨネーズ	719 26.3 23.4 2.7		
23	火	ご飯 牛乳	じゃがいもの南蛮煮 ぐんまのなつとう ごま酢あえ	ぶたにく なまあげ なつとう	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	785 33.0 26.0 2.5		
24	水	パーカーハウス 牛乳	はさめるチキン ツナサラダ(マヨネーズ) ラビオリトマトスープ	とりにく ツナ ぶたにく	牛乳	にんじん トマト	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ はくさい にんにく	パン ラビオリのかわ じゃがいも	あぶら マヨネーズ オリーブ油	872 37.2 36.9 4.3		
大間々東小学校の6年1組の児童が考えた献立です。児童のコメント「みんなが好きなハンバーガーに合うメニューにしました。冬が旬のやさいを取り入れたり、体のあたたまるスープをつけたりしました。」												
25	木	麦ご飯 牛乳	ぐんまの和風カレー 白菜サラダ	ぶたにく かつおぶし	牛乳 スキムミルク	にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ りんご にんにくはくさいキャベツ	むぎごはん こむぎこ じゃがいも さとう さつまいも	あぶら マヨネーズ ごま	838 24.6 28.2 3.1		
26	金	こめっこぼん 牛乳	厚焼きたまご(代:肉団子(和風)) みそこんにやく②(みそだれ) おつきりこみ	たまご みそ ぶたにく	牛乳	にんじん	こんにやく だいこん はくさい ねぎ しいたけ	パン おつきりこみめん さしいも	あぶら	728 34.4 21.4 4.5		
29	月	ご飯 牛乳	さけの塩焼き つぼ漬けあえ すいとん汁	さけ とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり つぼづけ だいこん はくさい ねぎ しいたけ	ごはん すいとん じゃがいも	あぶら	697 35.9 14.2 3.6		
30	火	ご飯 牛乳	ソースかつ② 海藻サラダ 豚汁	ぶたにく とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ こんにやく しいたけ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	826 34.3 24.6 5.2		
31	水	ラーメン 牛乳	しゅうまい 小②中③ 三色ナムル しょうゆラーメンのスープ	ぶたにく	牛乳	にんじん にら	もやし きゅうり キャベツ ねぎ コーン	ちゅうかめん しゅうまいのかわ	あぶら ドレッシング	689 28.0 18.3 5.3		

☆材料入荷の都合により、多少の献立変更はご了承ください。☆[代]は、アレルギー代替食です。

☆こんにやくは、いも類(黄)に分類されますが、体内の働きで「おもに体の調子を整えるものになる食べ物(緑)」に分類しています。

平均	778 30.5 24.8 3.7
基準値	830 34.3 23.1 2.5

今月の群馬県産

米 こめっこぼん 牛乳 ぶたにく こんにやく

みどり市の工場で製造しています。

しょうゆ 小麦粉 みどモス

1月24日～30日は **学校給食について知ろう!**

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)にある大督寺というお寺の中に建てられた私立忠愛小学校で始まったとされています。大督寺のお坊さんが家々を回ってお経を唱え、いただいたお米や野菜、お金を使って、貧しい家庭の子どもたちに食事を用意しました。