

1月 献立表(予定)

(中学校)

献立表、給食だよりは、町のホームページに掲載
しています。
トップ画面の各課の案内 ⇒ 学校教育課学校
教育係 ⇒ 給食センターの順にクリック!

2022年

給食回数15回

甘楽町学校給食センター TEL・FAX 74-5072

日	曜	献立名			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	家で食べてほしい 食品
		主食	飲物	おかず	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
11	火	わかめご飯	牛乳	照り焼き肉団子3個 豚肉と白菜の生姜スープ アーモンド和え みかんゼリー	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	はくさい ねぎ しいたけ しらたき しょうが にんにく キャベツ たまねぎ	米 麦 砂糖	胡麻油 アーモンド 油	762 27.4	大豆製品
12	水	麦ご飯	牛乳	鯖の塩焼き ひじきのピリッとサラダ 根菜胡麻汁	鯖 鶏肉 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	きゅうり キャベツ だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ラー油 胡麻	805 35.1	果物
13	木	パックうどん	牛乳	きつねうどん汁 鰻フリッター2個 小松菜サラダ	油揚げ 豚肉 鰻 沖あみ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ レモン	うどん 砂糖 小麦粉	胡麻油 油 胡麻	770 29.4	きのこ類
14	金	ご飯	牛乳	あんかけ丼の具 肉焼売3個 みかん	豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ はくさい たけのこ みかん	米 砂糖 片栗粉 小麦粉	油 胡麻油	796 28.5	海藻類
17	月	コッペパン ソフトチーズ	牛乳	雑煮 五目きんぴら 伊達巻	鶏肉 豚肉 なたも 薩摩揚げ 卵	牛乳 チーズ	にんじん みつば	だいこん しいたけ ごぼう こんにゃく	パン 餅 里芋 砂糖 うどん	油 胡麻油	748 32.5	豆類
18	火	麦ご飯	牛乳	ピーズカレー ほうれんそうサラダ ヨーグルト	豚肉 ハム 大豆 豆乳	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく しょうが りんご もやし コーン キャベツ	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 胡麻油 胡麻	841 29.0	小魚
19	水	ご飯	牛乳	秋刀魚の生姜煮 炒り鶏 ブロッコリーサラダ 味付け海苔	秋刀魚 鶏肉 うずらの卵 ハム	牛乳 海苔	にんじん ブロッコリー	ごぼう こんにゃく しいたけ たけのこ キャベツ きゅうり コーン しょうが	米 砂糖	油 ドレッシング	778 30.1	芋類
20	木	小幡幼稚園 リクエスト ココア揚げパン	牛乳	鶏肉のマーマレードソース 海藻サラダ ABCスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 海藻	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン えだまめ	パン 砂糖 オレンジマーマレード 片栗粉 マカロン	油	746 35.0	魚介類
21	金	ご飯	牛乳	ごぼうシャキシャキ丼の具 なめこ汁 キウイフルーツ	豚肉 豆腐	牛乳 昆布	にんじん パプリカ	ごぼう しょうが しらたき ねぎ なめこ だいこん キウイフルーツ	米 砂糖	油 胡麻油 胡麻	776 35.1	海藻類
24	月	まるサンドパン	牛乳	フィッシュフライ タルタルソース かぼちゃポタージュ コールスローサラダ	ベーコン 鱈	牛乳 スキムミルク 生クリーム	かぼちゃ にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも 砂糖 パン粉	油 ノンエッグマヨ ネーズ タルタルソース	852 32.2	種実類
25	火	ご飯	牛乳	レバー入りチキンちぎり揚げ2個 にらと凍り豆腐卵とじ 田舎汁	卵 鶏肉 凍り豆腐 生揚げ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ しいたけ だいこん ねぎ しめじ	米 砂糖 じゃがいも	油	800 37.2	小魚
26	水	全国学校給食 週間献立 おにぎり	牛乳	鮭の味噌粕漬け きゅうりとキャベツの漬漬け こしお汁	鮭 油揚げ 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり こんにゃく しいたけ ねぎ ごぼう	米 じゃがいも	胡麻 油	698 33.1	きのこ類
27	木	パックラーメン	牛乳	醤油ラーメンスープ 上州棒餃子 いかと小松菜の和え物	焼き豚 いか 豚肉	牛乳	にんじん こまつな にら	たまねぎ もやし ねぎ コーン キャベツ	中華麺 砂糖 小麦粉	油 胡麻油 胡麻	787 31.4	海藻類
28	金	桃太郎ご飯	牛乳	秋刀魚の胡麻揚げ2個 おかか和え じゃが芋とたまねぎの味噌汁	鶏肉 秋刀魚 鰹節 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	ほしいたけ キャベツ たまねぎ ねぎ	米 もち米 きび 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉	油 胡麻	879 32.3	芋類
31	月	こめっこぼん いちごジャム	牛乳	オムレツのデミグラスソースかけ ゆうまスペシャルスープ 小松菜の胡麻マヨ和え	卵 ウインナー 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー こまつな	たまねぎ キャベツ コーン	米粉 小麦粉 ジャム 砂糖 じゃがいも	油 胡麻 ノンエッグマヨ ネーズ	761 31.2	豆類

* 材料購入の関係で、献立を変更する場合があります。

●印は業者配送

●印は業者配送
●ハッピーにんじんの日

太字の食品は、甘楽・富岡で
作られた食材です。



作って食べよう!
朝ごはん

「冬野菜のシチュー」
作り方は裏面にあります。

中学校月平均	
エネルギー	787kcal
たんぱく質	32.0g
脂質	24.4g
塩分	3.4g

あけましておめでとうございます。早いもので、1年のまとめの3学
期が始まりました。寒い日が続きますが、換気や手洗いをしっかり行い、
給食では「熟食」を徹底するなど、感染予防に努めましょう。



ぜんこくがっこうきょうしつしゅうかん
全国学校給食週間が
はじまります!

1月24日から30日

苦手なものにも **トライ** しよう!



皆さんは、給食で苦手な食べ物が出たら、どうしていますか? 全く手を付
けずに残している人もいるかもしれませんが、ひと口でいいので食べてみてく
ださい。初めは苦手でも、食べ慣れることでだんだんおいしく感じるよう
になっていきます。また、味覚は成長とともに変わっていくので、苦手だと思
っていたものでも、食べてみたらおいしかったということもあります。
小さいころから、さまざまな味の経験を積むことで、豊かな味覚が育ちます。
今年は「寅年」、苦手な食べ物にもぜひ「トライ」してみてくださいね!