



# れいわ4ねん1がつぶん きゅうしょくこんだてよていひょう

ぐんまけんりつたてばやしとくべつしえんがっこう

ひ ようび	こんだてめい		おもなしょくひんめい			Kcal	g	しつ つ	
			あ か ち・にく・ほねになる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのしょうしをどとのえる				
11 か			☆ しぎょうしき ☆						
12 すい	きなこ あげパン	ぎゅう にゅう	にらワントンスープ ごぼうサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト きなこ	パン さとう あぶら わんたんのかわ ドレッシング	もやし にら にんじん たまねぎ ほししいたけ ごぼう キャベツ きゅうり	646	20.9	29.0
13 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	ぶりのてりやき こうはくなます すましじる	ぎゅうにゅう ぶり とうふ	ごはん さとう かたくりこ	だいこん にんじん みつば えのきたけ ほししいたけ	581	25.8	18.0
14 きん	ロールパン	ぎゅう にゅう	ブラウンシチュー フレンチサラダ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	パン バター ルウ あぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり りんご	551	17.5	24.2
17 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	さわらのさいきょうやき れんこんのいりに はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう さわら さつまあげ みそ わかめ	ごはん さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも	れんこん にんじん はくさい ねぎ えのきたけ	587	27.0	15.8
18 か	ごはん	ジョア	ぶたにくのしょうがやき きゅうりのからみごまあえ ほたてとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ たまご ほたて	ごはん かたくりこ ごまあぶら ごま	たまねぎ しょうが きゅうり はくさい にんじん	629	31.5	19.6
19 すい	まるパン よこぎり	ぎゅう にゅう	コロケ ツナとわかめのサラダ こんさいスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ベーコン わかめ	パン じゃがいも パンこ あぶら ごまあぶら じゃがいも	キャベツ きゅうり だいこん にんじん たまねぎ ごぼう れんこん とうもろこし パセリ	560	18.3	23.8
20 もく	はつがげんまい ごはん	ぎゅう にゅう	ふゆやさいかレー コールスローサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく	ごはん じゃがいも ルウ さといも あぶら さとう	たまねぎ にんじん だいこん ごぼう フロッキー にんにく りんご キャベツ きゅうり オレンジ	604	17.8	18.5
21 きん	はちみつパン	ぎゅう にゅう	スパゲティナポリタン フルーツゼリーあえ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン わかめ	パン スパゲティ あぶら ゼリー ごま	にんじん たまねぎ ビーマン チンゲンサイ ねぎ みかん パイナップル もも	612	20.7	16.9
24 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	さけのしおやき そくせきづけ けんちんじる みかん	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ	ごはん じゃがいも あぶら ごまあぶら	キャベツ きゅうり だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく みかん	591	27.3	15.6
がっこうきゅうしょくしゅうかん「むかしのきゅうしょくこんだて」									
25 か	ひゃくねんこむぎ バックうどん	ぎゅう にゅう	ぐんまのしゅうまい 小2中3 ちゅうかごまあえ きのこうどのしる とうにゅうプリンタルト	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ぶたにく ツナ とうにゅう	うどん あぶら さとう しゅうまいのかわ ごま ごまあぶら	しめじ えのきたけ まいたけ ねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ もやし きゅうり	611	24.0	22.9
がっこうきゅうしょくしゅうかん「ぐんまけんさんのしょくざいをたべよう①」									
26 すい	ゆめロール	ぎゅう にゅう	たらのムニエル サツマイモのマセドアンサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう たら チーズ ハム ベーコン	パン こむぎこ バター あぶら ノンエッグマヨネーズ さつまいも	レモン きゅうり にんじん だいこん たまねぎ パセリ とうもろこし	617	25.0	28.4
がっこうきゅうしょくしゅうかん「せかいのりょうり(フランス)」									
27 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	あつやきたまご しょうしゅうきんぴら さといものみそしる ぐんまのなっとう	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あぶらあげ みそ なっとう たまご	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま さといも	ごぼう にんじん こんにゃく ほししいたけ しめじ ねぎ	656	29.0	20.8
がっこうきゅうしょくしゅうかん「ぐんまけんさんのしょくざいをたべよう②」									
28 きん	むぎごはん	ぎゅう にゅう	ピピンパのぐ(にくみそ) ピピンパのぐ(ナムル) チゲじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	むぎごはん さとう あぶら ごまあぶら ごま	ぜんまい たまねぎ しょうが にんにく もやし ほうれんそう にんじん はくさい だいこん にら ねぎ	587	24.7	18.6
がっこうきゅうしょくしゅうかん「せかいのりょうり(かんこく)」									
31 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	まーぼーどうふ はるさめサラダ あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ ゼリー	ねぎ にら にんにく しょうが にんじん きゅうり キャベツ	665	23.1	17.2

★都合により、献立を変更する場合があります。★今月の給食費の口座引き落としは、1月17日(月)です。

栄養価は上：小学部・下：中学部

## からだの調子を整える食べ物を知ろう

正月が終わり、いよいよ3学期です。冬休み中は、夜ふかしや朝寝坊もあつたのではないのでしょうか。

早く規則正しいリズムを取り戻し、学年末の充実に向けてがんばりましょう。

【からだの調子を整えてくれる食べ物】 【食べないと】



まいつき 19日  
毎月19日は  
「いただきますの日」です。

地域に暮らすいろいろなひとと、いろいろな場所で、「共食」の大切さについて語り合う日です。

食卓は豊かな心と体をはぐくみます。

～ぐんまの食育～