

1月 こんだてひょう

令和8年

太田市立生品小中学校

曜	こんだてめい		おもなざいりょうめい						小学校	
	しゅしょく	おかげ	あか		みどり		き		エネルギー(kcal)	エネルギー(kcal)
			からだをつくる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからのもとなる	たんぱく質(g)	たんぱく質(g)	脂質(g)		
7 水	始業式 (しきょうしき)									

8 木	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーどうふ ポークシューまい(小学2・中学3) あんにんフルーツ	とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	ねぎ たまねぎ みかん もも パイン	ごはん こむぎ あんにんどうふ	さとう ごまあぶら	679 27.9 21.3	889 35.6 26.3
9 金	ココアパン ぎゅうにゅう	あさりのわふうスパゲティ かみかみサラダ チーズ	ベーコン あさり さきいか	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こねぎ	たいこん キャベツ しめじ たまねぎ きゅうり	パン スパゲッティ バター	あぶら さとう	603 24.6 22.3	779 30.9 27.6
12 月	成人の日 (せいじんのひ)									

お正月メニュー			にしんは、子孫繁栄(しそんはんえい)や両親が健康でいられるよう願う縁起物(えんざもの)とされ、お正月に食べられています。かずのこは、にしんのたまごです。							
13 火	ごもくちらし (ごはん) ぎゅうにゅう	(ごもくちらしのぐ) にしんのたつたあげ ぞうに	あぶらあげ にしん とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たいこん ねぎ はくさい かんびよう たけのこ しいたけ	ごはん でんぶん だまこもち	さとう ごま	651 27.8 22.7	814 32.7 24.8

生小で、「本に出てくるおいしいもの」を募集しました。「ふしき町のふしきレストラン」に出てくる料理で、悩み解決のきっかけとなったラーメンです!										
14 水	ロールパン ぎゅうにゅう	おなやみかれりけつラー麺 ぎょうざ(小学2・中学3) ごまみそあえ	ぶたにく なると とりにく みそ	ぎゅうにゅう ちんげんさい ぼうれんとう	にんじん もやし メンマ	キャベツ ねぎ もやし メンマ	パン さとう ちゅうかめん	あぶら こむぎ	589 24.4 20.9	765 31.0 26.3

図書館コラボメニュー 「朝顔のハガキ」より 夏になると必ず届く謹の絵ハガキ。その送り主に会うために冒険に出るお話です。										
15 木	ごはん ぎゅうにゅう	とりのすきやき ごぼうサラダ みかん	とりにく やきどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ はくさい たいこん えのきだけ しらたき ごぼう きゅうり みかん	ごはん さとう さとう	あぶら ドレッシング	610 28.2 18.2	775 34.7 21.3
16 金	しょくパン いちごジャム ぎゅうにゅう	はくさいのクリームシチュー カラフルソテー あじつけこざかな	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう なまクリーム こざかな	にんじん こまつな	はくさい たまねぎ コーン えだまめ	パン ジャム じゃがいも	あぶら	606 26.3 22.8	764 32.6 27.8

生小6のリクエストメニュー おいしいメニューがそろっています。寒い日が続くので、当日に体調をくずさないように、毎日バランスよく給食を食べて、元気にこの日を迎いましょう!										
19 月	ごはん ぎゅうにゅう	とりのからあげ(小学2・中学3) フチフチサラダ ABCスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう かいそうめん	にんじん	キャベツ はくさい きゅうり たまねぎ	ごはん さとう きゃがいも こめこ カロ でんぶん	あぶら ドレッシング	720 21.4 28.2	925 26.8 37.1
20 火	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに しらたきとだいこんのピリからいため はるさめじる	さば みそ とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こねぎ	たいこん ねぎ しらたき たまねぎ	ごはん さとう じゅがいも マロニー	あぶら ごまあぶら	614 30.6 18.9	798 39.2 22.6
21 水	きなこあげパン ぎゅうにゅう	チキンのガーリックバター えびだんごスープ	きなこ とりにく えび さかなすりみ	ぎゅうにゅう	にんじん こねぎ	はくさい たまねぎ もやし しめじ しいたけ	パン バター	あぶら バター	606 29.8 22.6	741 36.4 26.9

生中3の2リクエストメニュー 「キムチごはん」と「ビビンバ」両方がリクエストにあがっていました。そのため、ナムルにキムチを入れてみました。										
22 木	ビビンバ (ごはん) ぎゅうにゅう	(ビビンバのぐ にくみそ・キムチリケンル) とんじる ミルメーク	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ たいこん もやし キュウリ キムチ こんにゃく ごぼう	ごはん さとう じゅがいも ミルメーク	あぶら ごま	631 27.8 21.1	801 34.7 25.2
23 金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー コーンサラダ ひとくちアセロザリー	ぶたにく トマト	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ りんご きゅうり コーン	むぎごはん じゅがいも ゼリー	あぶら ゼリー	668 19.8 19.7	821 23.7 23.3

1月24日~30日は、全国学校給食週間です。給食は、食事の楽しさ、おいしさ、栄養、つながり、感謝、環境などを伝える目的があります。										
26 月	ごはん あじつけのい ぎゅうにゅう	さけのしのやき こまつなごのごまあえ すいとん	さけ ツナ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	キャベツ ねぎ たいこん きゅうり しいたけ	ごはん さとう すいとん ※コンタミあり	あぶら ごま	607 31.5 15.5	777 38.8 17.7

群馬クレインサンダーズコラボ給食 今年のサンタめしは、カレービーフ味です。サラダには、生中給食委員さん提案の体作りに最強の食材「チキン」と「たまご」と「アッロコリー」を使いました。										
27 火	サンダめし (ごはん) ぎゅうにゅう	(サンダめしのぐ) ナイスパス! タサラダでナイスショート! ケリー・ブラックジャー・ジュニア選手おすすめミネストローネ	ハム とりにく たまご ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう ひじき トマト	にんじん コーン	キャベツ たまねぎ コーン スパゲティ	群馬 クルトン じゅがいも マヨネーズ	バター オリーブオイル マヨネーズ	674 24.4 30.0	881 30.5 36.6

おぼえよう!群馬の郷土料理 「あきりこみ」は、群馬県を代表する郷土料理です。こねた生地を包丁で鍋の中に直接「切り込む」ように入れたことから、名付けられています。										
28 水	こめっこパン ミルククリーム ぎゅうにゅう	あきりこみ とりにくとやさいのつくね れんこんのきんぴら	ぶたにく あぶらあげ とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん こまつな	ねぎ たいこん れんこん たまねぎ ごぼう しいたけ	パン むぎ ほうとうめん ※コンタミあり	あぶら ごまあぶら ミルククリーム	688 29.3 38.9	826 35.2 42.2

おおたをたべようの日 寒さでおまみが増した太田野菜をたくさん使います。みそ汁には、だいこんとさつまいもの根菜類の割合が多めのみそ汁です。										
29 木	ごはん ぎゅうにゅう	みそだれやきにく おおたのたまねぎドレッシングあえ こんさいましましミソスープ	ぶたにく とりにく ツナ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん コーン	ねぎ はくさい たいこん ぼうれんとう たまねぎ きゅうり ピーマン こまつな	ごはん さとう さつまいも かたりこ	あぶら ごま ドレッシング	641 31.5 22.2	828 39.4 26.9

ホテトサラダは「じゅがいもの皮」を捨てずに豚の飼料へ活用し、ショコラバナナは食べられるのに捨てられてしまう「もったいないバナナ」を使用した商品です。										
30 金	くろしょくパン ぎゅうにゅう	おおたキャベツのクリームに ポテトサラダ ひとくちショコラバナナ	とりにく チーズ なまクリーム	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん コーン	くろパン じゅがいも ケーク	あぶら マヨネーズ	655 25.8 27.8	820 31.6 34.0	

*めん類は、そばのコンタミネーションについて※印で表示してあります。(コンタミネーション:同じ工場内でアレルゲンを使用していて、混入の可能性があること)

○都合により、献立や材料が変更になることがあります。 ★太字の食材は、太田市産です。

基準値
650
27.0
18.0

基準値
830
34.0
23.0