



1月 こんだてひょう

みなかみ町新治学校給食センター

日 (曜)	こんだてめい		体を作るもとになる食品(赤)		体の調子をととのえるもとになる食品(緑)		エネルギーのもとになる食品(黄)		熱量(kcal) 蛋白質(g) 食塩相当量 (g)		
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海そう	色のこい野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類 砂糖	油脂 種実類			
8 木	むぎごはん	牛乳	ハヤシライス チーズサラダ おうとう	ふたにく	牛乳 チーズ	こんじん パブリカ グリンピース ブロッコリー	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり	とうとう にんにく	* じゃがいも むぎ	あぶら なまクリーム	657 23.7 2.7
9 金	うどん	牛乳	ふゆやさいのかきあげ いそあえ にくわかめうどんじる	ふたにく なると	牛乳 さくらえび、のり あおのり わかめ	こんじん しゅんきく こまつな	たまねぎ コーン ねぎ キャベツ	うどん さつまいも かたくりこ こむぎこ	あぶら	601 23.5 2.5	

12月 成人の日

13 火	行事食 鏡開き なめし	牛乳	たらのかつおだしさいきょうづけ れんこんサラダ にいはるのおそうに くろまめ	たら とりにく、みそ かまぼこ くろまめ	牛乳 ヨーグルト	こんじん ほうれんそう みつば、たいこんば パブリカ	たまねぎ れんこん キャベツ コーン	だいこん しいたけ	* こめこ むぎ さとう	あぶら マヨネーズ ごま	589 28.5 2.4
14 水	きなこあげパン	牛乳	だいすきナゲット カラフルサラダ ミニストローネ アセロラゼリー	ツナ ワインナー だいす ひよこまめ	牛乳	こんじん パブリカ、トマト ブロッコリー えだまめ、グリンピース	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	にんにく セロリー アセロラ	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら きなこ	676 22.1 2.4
15 木	行事食 小正月 あすき ごはん	牛乳	ちぐさやき にこみおでん すまじる	たまご、あすき ちくわ とうふ かまぼこ	牛乳	こんじん ほうれんそう ほししいたけ コーン だいこん	たまねぎ ほししいたけ コーン じめじ ねぎ	* こめこ むぎ さとう	あぶら マヨネーズ	596 24.5 2.4	
16 金	わかくさ組 リクエスト ごはん	牛乳	あげようざこうみソースかけ かいそうサラダ かきたまじる フルーツポンチ	ふたにく ツナ たまご とうふ、なると	牛乳 かいそう	こんじん ブロッコリー こまつな にら	たまねぎ ねぎ しょうが キャベツ	だいこん しいたけ みかん、おうとう パイナップル	* さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	639 22.7 2.3
19 月	お魚大好き 食育の日 ゆかり ごはん	牛乳	ぶりフライ ボテサラダ だいこんのみそしる	ぶり なまこ みそ	牛乳 わかめ	こんじん あかしそ	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	だいこん きりほんじいこん しいたけ ねぎ	* さとう、はがげんまい じゃがいも こむぎこ、ばんこ	あぶら マヨネーズ	672 23.5 1.9
20 火	行事食 大寒 ごはん	牛乳	とうふハンバーグ みなみかサラダ かすじる はなみかん	ふたにく、とりにく あぶらあげ とうふ みそ	牛乳	こんじん こまつな	たまねぎ こまにゃく もやし、キャベツ みかん	きゅうり だいこん さといも さけかす かたくりこ	* あぶら	614 24.4 1.8	
21 水	しょくパン チョコ クリーム	牛乳	ビーンズミートグラタン ブロッコリーサラダ ポトフ	ワインナー ミックスピーンズ	牛乳 チーズ	こんじん えだまめ、パブリカ ブロッコリー いんげん、ピーマン	たまねぎ コーン はくさい	* パン じゃがいも	あぶら チョコレート	638 22.7 2.5	
22 木	はつが げんまい ごはん	牛乳	さばのみそに うめかおりあえ ふるさとじる にいはるのりんご	さば とりにく あぶらあげ	牛乳	こんじん みずな	たまねぎ だいこん きゅうり うめ	しめじ ねぎ りんご	* はつがげんまい じゃがいも	あぶら	630 25.5 2.2
23 金	にょくどん	牛乳	にょくどんのぐ ごぼうサラダ キムチスープ	とりにく たまご とうふ	牛乳 ヨーグルト	こんじん ほうれんそう チングンサイ パブリカ、にら	たまねぎ しょうが ごぼう、きゅうり はくさい	コーン はくさい しいたけ ねぎ	* むぎ	あぶら マヨネーズ	622 27.6 2.2
26 月	ラーメン	牛乳	しょうろんほう ちゅうかあえ ちゃんほんスープ バナナ	ふたにく とりにく いか、えび あさり、かまぼこ	牛乳	こんじん ほうれんそう チングンサイ	たまねぎ キャベツ もやし はくさい	バナナ しょうが にんにく	ラーメン こむぎこ パンこ	あぶら ごま ごまあぶら	652 30.9 3.2
27 火	ごはん	牛乳	あつあげのめんたいマヨあえ おかかあえ とんじる つきよのなつとう	あつあげ、めんたいこ みそ なっとう かつおぶし	牛乳 ちりめんじゃこ	こんじん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし こぼう	だいこん こまにゃく しめじ ねぎ	* あぶら マヨネーズ	645 27.3 2	
28 水	てづくりにくまん	牛乳	ワインナー わふうサラダ すいとん	ふたにく とりにく あぶらあげ みそ	牛乳	こんじん ほうれんそう	たまねぎ きゅうり キャベツ	こぼう だいこん ねぎ	こむぎこ	あぶら	595 25.6 1.9
29 木	1年生 リクエスト わかめ ごはん	アップル & キャロット ジューク	とりのみぞがけ ツナマヨサラダ なめこじる ★ヨーグルト	とりにく ツナ、あぶらあげ なめこじる みそ	ジュース わかめ ヨーグルト	こんじん みずな	たまねぎ キャベツ きゅうり なめこ	だいこん ねぎ りんご	* はつがげんまい さとう、かたくりこ じゃがいも	あぶら マヨネーズ	659 24.9 2.3
30 金	トマト ぎょかい スパゲッ ティ	牛乳	フレンチサラダ トマトぎょかいスープ とうにゅうドーナツ	あさり いか えび とうふ	牛乳 とうにゅう	こんじん ブロッコリー パブリカ	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	トマト しめじ にんにく	スパゲッティ さとう	あぶら	673 28.1 2.3

※材料の都合により献立が変更になることがあります。
◆地場産物食材は**本字**、旬の食材は**下線**で示してあります。

学校給食摂取基準

今月の平均

熱量: 650kcal 蛋白質: 26.0g 脂質: 18.0g 食塩相当量: 2.0g

熱量: 635kcal 蛋白質: 25.3g 脂質: 19.2g 食塩相当量: 2.3g

◎今月分の給食費の引き落としは3月2日(月)です。残高の確認をお願いいたします。

★: 業者配送

1月24日～30日の全国学校給食週間にあわせて、学校給食の試食会を行います。

【日時】 令和8年1月29日(木) 正午から

【場所】 新治学校給食センター・月夜野学校給食センター

【定員】 各センター20名(先着順)

【参加費】 260円・1人 (当日お支払いいただきます)

【申し込み方法】 各給食センターへ直接お電話ください。代表で申し込まれる場合は2名まで。

【連絡先】 新治学校給食センター(64-0250)・月夜野学校給食センター(62-2219)

