



令和6年度1月献立表



玉村町学校給食センター

日	曜日	献立名	主 な 材 料 と 食 品 分 類						その他の材料	＜アレルギー特定原材料＞		栄養価 エネルギー (kcal)	
			ち・にく・ほねになるもの（あか）		からだのちようしをとのえるもの（みどり）		ちからやねつのもとになるもの（きいろ）			表示義務(8品目) 推奨表示(20品目)			
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群					
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	しぼう					
8	水	ごはん	群馬の郷土料理 「すきやきすいとん」					ごはん				小	676
		牛乳		ぎゅうにゅう						乳		中	821
		手作り卵焼き(おみくじ付き)	たまご かつおふんまつ とうにゅう					さとう		みりん 酒 塩	卵 大豆	幼	511
		ごま昆布あえ		しおこんぶ	にんじん	きゃべつ もやし		ごま ごま油	塩	ごま 大豆 小麦			
		地場産小麦のすきやきすいとん	ぶたにく かつおふんまつ		しゃんぎく	しらたき はくさい ねぎ しいたけ	すいとん さとう	なたね油	しょうゆ 酒 みりん	豚 小麦 大豆			
9	木	ラーメン					ラーメン				小麦	小	680
		牛乳		ぎゅうにゅう							乳	中	791
		ミルクシュガー揚げパン		スキムミルク				コッペパン さとう	なたね油	塩	乳 小麦 大豆	幼	561
		わかめサラダ		わかめ		きゃべつ もやし			ドレッシング		ごま 大豆 小麦		
		五目しょうゆラーメンスープ	ぶたにく かつおふんまつ うずらたまご		にんじん こまつな にら	はくさい だいこん ほししいたけ しょうが にんにく	かたくりこ	なたね油 ごま油	鶏豚湯 しょうゆ 煮干し 酒 塩 こしょう だし昆布	豚 卵 小麦 大豆 鶏 えび かに ごま			
10	金	ごはん	行事食「鏡開き」 豆腐入り雑煮					ごはん				小	670
		牛乳		ぎゅうにゅう							乳	中	806
		ぶりの照り焼き	ぶり				さとう かたくりこ		しょうゆ みりん 酒 塩	小麦 大豆	幼	513	
		きんぴら	さつまあげ こうやどうふ ちくわ どうふ		にんじん	ごぼう こんにゃく	さとう	ごま なたね油	みりん しょうゆ	大豆 小麦 ごま			
		豆腐入り雑煮		にぼしこ	にんじん こまつな	だいこん はくさい ねぎ	もち さといも		かつお厚削り節 だし昆布 しょうゆ みりん 酒	小麦 大豆 えび かに			
14	火	ココアパン					ココアパン				乳 小麦 大豆	小	588
		牛乳		ぎゅうにゅう							乳	中	740
		ローストチキン	とりにく			しょうが にんにく			酒 しょうゆ	鶏 小麦 大豆	幼	451	
		ブロッコリーサラダ			フロッコリー	きゃべつ コーン		ドレッシング		りんご 大豆 小麦 鶏 豚			
		白菜のクリームスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん	はくさい たまねぎ しめじ かぶ	じゃがいも	なたね油	塩こうじ コンソメ 白ワイン こしょう ガーリックパウダー	豚 乳 大豆			
15	水	ごはん					ごはん					小	628
		牛乳		ぎゅうにゅう							乳	中	752
		ミルクメーカーコーヒー					ミルクメーカーコーヒー				幼	457	
		ビビンバ	ぶたにく おから だいず			こんにゃく にんにく しょうが	さとう	ごま油 ごま なたね油	しょうゆ 酒 トウバンジャン	豚 小麦 大豆 ごま			
		春菊ともやしのナムル			にんじん しゃんぎく	もやし	さとう		酢 塩				
		トックと卵のスープ	とりにく たまご		にんじん	だいこん ねぎ	トック かたくりこ	ごま ごま油	鶏ガラだし 塩 しょうゆ	鶏 卵 小麦 大豆 ごま			
16	木	うどん					うどん				小麦	小	588
		牛乳		ぎゅうにゅう							乳	中	756
		ちくわの香り揚げ	ちくわ	あおのり		べにしょうが	てんぷらこ	なたね油		小麦	幼	482	
		小松菜のごまあえ	かつおふんまつ		こまつな	もやし	さとう	ごま	しょうゆ	小麦 大豆 ごま			
		豚ねぎ塩うどん汁	ぶたにく かつおふんまつ		にんじん	ねぎ しめじ はくさい にんにく しょうが		なたね油 ごま油	かつお厚削り節 酒 塩 黒こしょう 鶏豚湯 だし昆布 しょうゆ 塩こうじ	豚 大豆 鶏 小麦 ごま			
17	金	麦ごはん	玉中リクエスト 「カレー」				おぎごはん					小	591
		牛乳		ぎゅうにゅう							乳	中	758
		海藻サラダ		かいそう		きゃべつ だいこん		ドレッシング		ごま 乳 小麦 大豆 鶏	幼	436	
		チキンカレー	とりにく	スキムミルク	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	なたね油	カレールウ ケチャップ ソース	小麦 乳 大豆 鶏 豚 やまいも りんご パナナ			
		スイートスプリング(柑橘)			スイートスプリング								
20	月	ごはん					ごはん					小	648
		牛乳		ぎゅうにゅう							乳	中	783
		ハンバーグおろしソース	とりにく だいず ぶたにく			だいこん たまねぎ	さとう かたくりこ		しょうゆ みりん	大豆 鶏 豚 小麦	幼	499	
		五目豆	だいず かつおふんまつ さつまあげ	ひじき	にんじん	こんにゃく	さとう	なたね油	酒 しょうゆ	大豆 小麦			
		田舎汁	あつあげ みそ かつおふんまつ		にんじん こまつな	えのき ねぎ	じゃがいも		煮干し	大豆 えび かに			
21	火	ミルクパン	おはなし給食 「最後の晩ごはん」				ミルクパン			乳 小麦 大豆	小	592	
		ジョア(マスカット)		ジョア						乳	中	765	
		スパニッシュオムレツ		たまご ウインナー	チーズ		さとう じゃがいも	マヨネーズタイプ	塩 こしょう	卵 乳 豚 大豆	幼	400	
		マカロニサラダ				にんじん フロッコリー	コーン	マカロニ	マヨネーズタイプ	小麦			
		ミネストローネスープ		とりにく		にんじん トマト パセリ	はくさい かぶ たまねぎ だいこん	じゃがいも	なたね油	ケチャップ ガーリックパウダー コンソメ こしょう	鶏		
22	水	ごはん					ごはん					小	639
		牛乳		ぎゅうにゅう							乳	中	775
		焼きしゅうまい	ぶたにく			たまねぎ	かたくりこ こむぎこ さとう	ごま油	しょうゆ	豚 大豆 小麦 ごま	幼	485	
		ハ宝菜	ぶたにく なんと うずらたまご		にんじん チンゲンサイ	はくさい もやし にんにく ほししいたけ しょうが	かたくりこ	なたね油 ごま油	鶏ガラだし 酒 塩 こしょう 塩こうじ	豚 卵 鶏 ごま			
		ポンカン					ぼんかん						

日	曜日	献立名	主 な 材 料 と 食 品 分 類						その他の材料	＜アレルギー特定原材料＞		
			ち・にく・ほねになるもの（あか）		からだのちょうしをとのえるもの（みどり）		ちからやねつのもとになるもの（きいろ）			表示義務（8品目） 推奨表示（20品目）	栄養価 エネルギー （kcal）	
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群				
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	しぼう				
23	木	食パン					しょくパン			乳 小麦 大豆	小	694
		牛乳		ぎゅうにゅう						乳	中	853
		メンチカツ	ぶたにく だいず とりにく			たまねぎ	パンこ	なたね油	ソース	豚 鶏 小麦 大豆	幼	549
		こんにやくサラダ		わかめ		こんにやく もやし きゃべつ		ドレッシング		大豆 小麦 ごま		
		かぼちゃのポタージュ		なまクリーム ぎゅうにゅう	かぼちゃ パセリ	たまねぎ	ごめこ	なたね油 バター	塩こうじ コンソメ 塩 こしょう	乳		
		あんこ					あずき さとう こくとう					
24	金	ごはん	1月24日～30日は 全国学校給食週間				ごはん				小	610
		牛乳		ぎゅうにゅう						乳	中	731
		鮭の塩焼き	ぎけ						塩	鮭	幼	468
		たくあんと野菜のおかかあえ	かつおぶし			もやし きゃべつ たくあん きゅうり	さとう	ごま	しょうゆ	小麦 大豆 ごま		
		豚汁	ぶたにく かつおふんまつ とうふ みそ	にぼしこ	にんじん	だいこん おぎ ごぼう こんにやく	じゃがいも	なたね油	かつお厚削り節	豚 大豆 えび かに		
27	月	ごはん	玉中リクエスト 「からあげ」				ごはん				小	647
		牛乳		ぎゅうにゅう						乳	中	773
		鶏のからあげ	とりにく			しょうが にんにく	かたくりこ こむぎこ さとう	なたね油	しょうゆ 酒	鶏 小麦 大豆	幼	548
		ツナ大根	まぐろ さつまあげ こうやとうふ みそ		にんじん	だいこん こんにやく きゃべつ ねぎ	さとう		しょうゆ 酒 みりん 和風だし かつお厚削り節	小麦 大豆		
		高野豆腐のみそ汁			にんじん こまつな		じゃがいも			大豆		
28	火	コッペパン					コッペパン			乳 小麦 大豆	小	635
		牛乳	昔の給食							乳	中	790
		ゆで卵	たまご						酢 塩	卵	幼	480
		コールスローサラダ			にんじん フロッキー	きゃべつ コーン	さとう	マヨネーズタイプ	酢 レモン果汁 塩			
		カレーシチュー	ぶたにく	スキムミルク	にんじん グリーンピース	たまねぎ	じゃがいも	なたね油	コンソメ カレールウ ウスターソース ケチャップ	豚 乳 りんご 小麦 大豆 パナナ		
		いちごジャム					いちごジャム					
29	水	ごはん	元気いっぱい栄養満点レシピ 「きゃべつと豚肉のごまみそ炒め」				ごはん				小	652
		牛乳		ぎゅうにゅう						乳	中	786
		きゃべつと豚肉のごま味噌炒め	ぶたにく みそ			きゃべつ おぎ しょうが だいこん きゅうり	さとう	なたね油 ごま	みりん しょうゆ	豚 小麦 大豆 ごま りんご	幼	475
		大根ときゅうりのキムチ和え							キムチ和えの素 塩	大豆 りんご		
		かきたま汁	たまご かつおふんまつ		にんじん こまつな	はくさい ほししいたけ	かたくりこ		さば厚削り節 しょうゆ 酒 みりん	さば 小麦 大豆 卵		
30	木	ラーメン	日本味めぐり 「長崎県」				ラーメン			小麦	小	589
		牛乳		ぎゅうにゅう						乳	中	725
		焼きぎょうざ	ぶたにく だいず		にら	きゃべつ たまねぎ	こむぎこ	ごま油	しょうゆ	豚 大豆 小麦 ごま	幼	448
		大根サラダ		わかめ		だいこん きゃべつ	さとう	ごま油	しょうゆ 酢	小麦 大豆 ごま		
		ちゃんぽんスープ	ぶたにく なるど いか とうにゅう		にんじん	はくさい もやし ほししいたけ しょうが にんにく		なたね油	こしょう 鶏豚湯 塩こうじ 塩 かつお厚削り節 だし昆布 しょうゆ オイスターソース	豚 鶏 いか 小麦 大豆		
31	金	ごはん	行事食 「節分」				ごはん				小	619
		牛乳		ぎゅうにゅう						乳	中	740
		いわしの蒲焼	いわし				かたくりこ さとう さとう	なたね油 ごま マヨネーズタイプ	しょうゆ みりん	小麦 大豆 ごま	幼	456
		和風ツナマヨサラダ	まぐろ かつおぶし とうふ	わかめ	にんじん ブロッコリー にんじん	きゃべつ			しょうゆ 酢	小麦 大豆		
		けんちん汁	だいず	にぼしこ	にんじん	だいこん おぎ こんにやく ごぼう	さといも	なたね油	かつお厚削り節 だし昆布 しょうゆ	小麦 大豆 えび かに 大豆		
		(小中) 福豆 (幼) ふりかけ							ふりかけ			

1月の地場産の食材
(★は玉村産)

★ブロッコリー

★キャベツ

★だいこん

★ねぎ

★はくさい

★しゅんぎく

牛乳

★小麦粉

★ごはん

★かぶ

【アレルギー表示について】

- ※ 食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。
- ※ 献立表のアレルギー表示については、特定原材料の28品目を表示しています。
特定原材料表示義務8品目（卵、乳、小麦、えび、かに、落花生、そば、くるみ）
特定原材料推奨表示20品目（あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、カシューナッツ、ごま、アーモンド）
（同一工場内、または同一ラインでアレルギーを含む商品を作っている場合についての表示はしていません）
- ※ 給食用の麺類・すいとんは、工場内でそばの製造をしています。（製造ラインは別）
- ※ 小魚（煮干し等）はエビ・カニを食べている可能性があります。また、他の魚介類が混ざる漁法で獲っています。
- ※ そば・ピーナッツ・種実（ごまを除く）・木の美類・キウイフルーツは、アレルギーの新規発症の原因になりやすい食べ物のため、原則として使用を控えています。
- ※ 食物アレルギー等で材料の使用量等詳しい内容を確認したい方は、玉村町学校給食センターまでご連絡ください。（TEL:65-6706）
＜「食物アレルギー対応マニュアル」群馬県教育委員会（H25.9）より＞

＊都合により、献立及び食材料の変更をすることがあります。ご了承ください。

＊給食の献立には、地場産（佐波伊勢崎産・群馬県産）の食材を取り入れています。

＊太字は、玉村産・伊勢崎産です。

【栄養価（月平均）】

＊小学校 エネルギー 632kcal
たんぱく質 24.6g 脂質 22.4g 食塩 2.5g

＊中学校 エネルギー 773kcal
たんぱく質 29.3g 脂質 26.4g 食塩 3.1g

＊幼稚園 エネルギー 483kcal
たんぱく質 19.9g 脂質 18.8g 食塩 1.9g

全国学校給食週間

1/24（金）～30（木）

明治22年からはじまった給食は、戦争で一時中止となりました。戦後、昭和21年12月24日に、東京都などで児童約25万人を対象に試験的に給食が実施され、アメリカなどから援助された物資の贈呈式も行われました。12月24日は冬休みなので、昭和25年より、1月24日から一週間を「全国学校給食週間」として全国で開催されるようになりました。

明治22年

学校給食はじめて

貧しい家庭の子どもたちは、子守で学校に行けなかったり、弁当を持参できなかったりしました。

雨の日も風の日も

佐藤雷山さんというお坊さんが中心となって、托鉢をしてお金を集め、給食費にあてました。

学校給食の始まり

忠愛小学校では、給食が食べられるので、貧しい子どもたちも学校で学べるようになりました。

※托鉢とは、お経を唱えて町を歩き、寄付をもらうことです。