



平成28年度 1月献立表



玉村町学校給食センター

|              | 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<br>エネルギー<br>(kcal) |
|--------------|--------------------|----------------------------|----------------|-----------------------------------|-------------------------------|----------------------|----------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|-----|------------------------|
|              |                    | ち、にく、ほねになるもの(あか)           |                | からだのちょうしをとるもの(みどり)                |                               | ちからやねつのもことになるもの(きいろ) |                            |                                      | 表示義務(7品目)<br>推奨表示(18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                           |                      |                            |                                      |                                   |     |                        |
| 10 火         | 黒パン                |                            |                |                                   |                               | くろパン                 |                            | 小麦 乳 大豆                              | 小                                 | 600 |                        |
|              | 牛乳                 |                            | ぎゅうにゅう         |                                   |                               |                      |                            | 乳                                    | 中                                 | 759 |                        |
|              | ハンバーグトマトソース        | とりにく ぶたにく                  |                | トマト                               | たまねぎ                          | パンこ さとう              | トマトソース ケチャップ ソース<br>しょうゆ   | 豚 鶏 小麦 大豆                            | 幼                                 | 472 |                        |
|              | 海藻ツナサラダ            | まぐろ                        | かいそう           |                                   | きゅうり もやし                      | さとう                  | なたね油                       | しょうゆ 酢 塩 こしょう 鶏ガラだし<br>ガーリックパウダー     | 小麦 大豆 鶏                           |     |                        |
| 白菜のスープ       | ベーコン               |                            | にんじん<br>ブロッコリー | はくさい たまねぎ<br>だいこん<br>セロリー         | じゃがいも                         | なたね油                 | コンソメ しょうゆ こしょう 塩           | 豚 乳 大豆 小麦 鶏                          |                                   |     |                        |
| 11 水         | ごはん                |                            |                |                                   |                               | ごはん                  |                            |                                      | 小                                 | 746 |                        |
|              | 牛乳                 |                            | ぎゅうにゅう         |                                   |                               |                      |                            | 乳                                    | 中                                 | 872 |                        |
|              | さば一夜干し             | さば                         |                |                                   |                               |                      | 塩                          | さば                                   | 幼                                 | 608 |                        |
|              | 大豆と野沢菜の炒め物         | だいず ぶたにく                   |                |                                   | のざわな                          | さとう                  | なたね油<br>ごま油                | しょうゆ 酒 塩                             | 大豆 豚 小麦 ごま                        |     |                        |
| 豆腐入り雑煮       | ちくわ とうふ            | にぼしこ                       | にんじん           | ごまつな<br>だいこん<br>ねぎ                | もち さといも                       |                      | 和風だし しょうゆ 酒                | 大豆 小麦                                |                                   |     |                        |
| 12 木         | ラーメン               |                            |                |                                   |                               | ラーメン                 |                            | 小麦                                   | 小                                 | 647 |                        |
|              | 牛乳                 |                            | ぎゅうにゅう         |                                   |                               |                      |                            | 乳                                    | 中                                 | 762 |                        |
|              | たこやき               | たこ                         |                |                                   | キャベツ ねぎ                       | こむぎこ さとう             | だいたね油<br>なたね油              |                                      | 小麦 大豆                             | 幼   | 522                    |
|              | シャキシャキサラダ          |                            |                | にんじん                              | れんこん きゅうり<br>だいこん             | さとう                  | マヨネーズタイプ<br>ごま ごま油         | しょうゆ 酢                               | ごま 小麦 大豆                          |     |                        |
| 味噌ラーメンスープ    | ぶたにく なたね<br>みそ     |                            | にんじん           | にら<br>もやし キャベツ<br>ねぎ<br>しょうが にんにく |                               | ごま油<br>ごま            | 鶏ガラだし トウバンジャン<br>塩<br>こしょう | 豚 大豆 鶏 ごま                            |                                   |     |                        |
| 13 金         | ごはん                |                            |                |                                   |                               | ごはん                  |                            |                                      | 小                                 | 676 |                        |
|              | 牛乳                 |                            | ぎゅうにゅう         |                                   |                               |                      |                            | 乳                                    | 中                                 | 849 |                        |
|              | ぎょうざ               | ぶたにく                       |                | にら                                | キャベツ たまねぎ<br>しょうが             | かたくりこ さとう<br>こむぎこ    | ごま油                        | しょうゆ 塩 こしょう                          | 豚 大豆 小麦 ごま                        | 幼   | 509                    |
|              | 春雨中華サラダ            |                            |                | にんじん                              | もやし キャベツ                      | はるさめ さとう             | ごま油                        | 酢 しょうゆ                               | 小麦 大豆 ごま                          |     |                        |
| 麻婆豆腐         | ぶたにく だいず<br>とうふ みそ |                            | にんじん           | にら<br>たけのこ ほししいたけ<br>しょうが         | ねぎ                            | さとう かたくりこ            | なたね油<br>ごま油                | ケチャップ しょうゆ トウバンジャン<br>オイスターソース 鶏ガラだし | 豚 大豆 小麦 鶏 ごま                      |     |                        |
| 16 月         | ごはん                |                            |                |                                   |                               | ごはん                  |                            |                                      | 小                                 | 636 |                        |
|              | 牛乳                 |                            | ぎゅうにゅう         |                                   |                               |                      |                            | 乳                                    | 中                                 | 757 |                        |
|              | 卵と豚肉のそぼろ炒め         | たまご ぶたにく<br>だいず みそ         |                | にら                                | ねぎ にんにく しょうが                  | さとう かたくりこ            | なたね油 だいたね油<br>ごま油          | しょうゆ トウバンジャン<br>オイスターソース 鶏ガラだし 酢 塩   | 卵 小麦 大豆 ごま 鶏<br>豚                 | 幼   | 499                    |
|              | 昆布野菜               |                            | こんぶ            | にんじん                              | キャベツ きゅうり                     |                      |                            | 塩 浅漬けの素                              | 小麦 大豆                             |     |                        |
| 田舎汁          | なまあげ みそ            | にぼしこ                       | にんじん           | ごまつな<br>だいこん<br>ねぎ もやし            | じゃがいも                         |                      | 和風だし                       | 大豆                                   |                                   |     |                        |
| 17 火         | パーカハウス             |                            |                |                                   |                               | パーカーハウス              |                            | 小麦 乳 大豆                              | 小                                 | 682 |                        |
|              | 牛乳                 |                            | ぎゅうにゅう         |                                   |                               |                      |                            | 乳                                    | 中                                 | 858 |                        |
|              | メンチカツ(ソース)         | ぶたにく とりにく                  |                |                                   | たまねぎ                          | パンこ さとう              |                            | ケチャップ 塩 ソース                          | 豚 鶏 小麦 大豆 乳<br>りんご                | 幼   | 567                    |
|              | 大根と白菜のサラダ          |                            |                | しゅんぎく                             | だいこん はくさい                     |                      | ドレッシング                     |                                      | 乳 小麦 大豆 鶏 ごま                      |     |                        |
| クリームシチュー     | とりにく               | なまクリーム<br>ぎゅうにゅう<br>スキムミルク | にんじん<br>ブロッコリー | たまねぎ                              | じゃがいも                         | なたね油                 | シチュールー こしょう 塩              | 鶏 乳 小麦 大豆 豚                          |                                   |     |                        |
| 18 水         | ごはん                |                            |                |                                   |                               | ごはん                  |                            |                                      | 小                                 | 644 |                        |
|              | 牛乳                 |                            | ぎゅうにゅう         |                                   |                               |                      |                            | 乳                                    | 中                                 | 768 |                        |
|              | ビビンバ               | ぶたにく だいず                   |                |                                   | ぜんまい しょうが<br>にんにく             | さとう                  | ごま油 ごま                     | しょうゆ 酒 トウバンジャン                       | 豚 大豆 ごま 小麦                        | 幼   | 474                    |
|              | もやしと小松菜のナムル        |                            |                | にんじん                              | ごまつな<br>もやし                   | さとう                  |                            | 酢 塩                                  |                                   |     |                        |
| トッポギとたまごのスープ | たまご                |                            | にんじん           | にら<br>だいこん えのきたけ<br>キャベツ<br>ねぎ    | トッポギ<br>かたくりこ                 | ごま油                  | 鶏ガラだし 塩 しょうゆ               | 卵 鶏 小麦 大豆 ごま                         |                                   |     |                        |
| 19 木         | うどん                |                            |                |                                   |                               | うどん                  |                            | 小麦                                   | 小                                 | 733 |                        |
|              | 牛乳                 |                            | ぎゅうにゅう         |                                   |                               |                      |                            | 乳                                    | 中                                 | 824 |                        |
|              | とりそてん              | とりにく                       | あおのり           |                                   |                               | こむぎこ<br>てんぷらこ        | なたね油                       | 塩 酒                                  | 鶏 小麦 卵                            | 幼   | 629                    |
|              | きんぴら               | こうやどうふ                     |                | 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                          |     |                        |
|              | あんかけうどん汁           | さつまあげ<br>あぶらあげ             | にぼしこ           | にんじん                              | えのきたけ はくさい<br>だいこん<br>ねぎ しょうが | かたくりこ                |                            | 酒 みりん さば削り節 しょうゆ                     | 大豆 さば 小麦                          |     |                        |
|              | ミルクコーヒー            |                            |                |                                   |                               |                      | ミルクコーヒー                    |                                      |                                   |     |                        |
| 20 金         | 麦ごはん               |                            |                |                                   |                               | むぎごはん                |                            |                                      | 小                                 | 710 |                        |
|              | 牛乳                 |                            | ぎゅうにゅう         |                                   |                               |                      |                            | 乳                                    | 中                                 | 846 |                        |
|              | 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<br>しょうが<br>セロリー     | じゃがいも                | なたね油                       | カレールウ ケチャップ ソース                      | 鶏 乳 小麦 大豆 豚<br>やまいも ごま バナナ<br>りんご | 幼   | 519                    |
|              | いかくんサラダ            | いかくんせい                     |                | ブロッコリー                            | もやし キャベツ                      | さとう                  | ごま油                        | 酢 しょうゆ                               | いか 小麦 大豆 ごま                       |     |                        |
| りんご          |                    |                            |                | りんご                               |                               |                      | 塩                          | りんご                                  |                                   |     |                        |
| 23 月         | さくらごはん             |                            |                |                                   |                               | ごはん                  |                            | しょうゆ 塩 酒                             | 小麦 大豆                             | 小   | 695                    |
|              | 牛乳                 |                            | ぎゅうにゅう         |                                   |                               |                      |                            | 乳                                    | 中                                 | 809 |                        |
|              | くじら入りカツ(ソース)       | くじら ほっけ                    |                | かぼちゃ                              | たまねぎ しょうが                     | さとう パンこ<br>かたくりこ     | なたね油                       | しょうゆ 塩 ソース                           | 卵 小麦 大豆 りんご                       | 幼   | 576                    |
|              | じゃがいものそぼろに         | ぶたにく<br>さつまあげ              |                | にんじん                              | たまねぎ                          | じゃがいも<br>さとう こんにゃく   | なたね油                       | 和風だし しょうゆ 酒 みりん                      | 豚 大豆 小麦                           |     |                        |
| 高野豆腐のみそ汁     | こうやどうふ<br>あぶらあげ みそ | にぼしこ                       | にんじん           | ごまつな<br>だいこん<br>ねぎ                |                               |                      | 和風だし                       | 大豆                                   |                                   |     |                        |

|    | 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<br>表示義務(7品目)<br>推奨表示(18品目) | 栄養価<br>エネルギー<br>(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)   |                  |            |                                       |                                |     |     |
|    |        | 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                        |                       |                  |            |                                       |                                |     |     |
| 24 | 火      | コッペパン            |                |                      |                              |                       | コッペパン            |            | 小麦 乳 大豆                               | 小                              | 665 |     |
|    |        | 牛乳               |                | ぎゅうにゅう               |                              |                       |                  |            | 乳                                     | 中                              | 794 |     |
|    |        | ゆでたまご            | たまご            |                      |                              |                       |                  | 塩          | 卵                                     | 幼                              | 505 |     |
|    |        | ツナ入りフレンチサラダ      | まぐろ            |                      | 7ロココリー<br>ごまつな               | キャベツ                  | さとう              | なたね油       | 酢 塩 こしょう ガーリックパウダー                    |                                |     |     |
|    |        | カレーシチュー          | ぶたにく           | スキムミルク               | にんじん                         | じゃがいも たまねぎ<br>グリーンピース |                  | なたね油       | コンソメ カレールウ ソース<br>ケチャップ               | 豚 小麦 大豆 鶏 乳 ごま<br>バナナ りんご やまいも |     |     |
|    |        | はるか(小・中)         |                |                      |                              | はるか                   |                  |            |                                       |                                |     |     |
|    |        | イチゴジャム           |                |                      |                              |                       |                  | いちごジャム     |                                       |                                |     |     |
| 25 | 水      | ごはん              |                |                      |                              |                       | ごはん              |            |                                       | 小                              | 634 |     |
|    |        | 牛乳               |                | ぎゅうにゅう               |                              |                       |                  |            | 乳                                     | 中                              | 740 |     |
|    |        | さけ塩焼き            | さけ             |                      |                              |                       |                  | 塩          | さけ                                    | 幼                              | 486 |     |
|    |        | 野菜とたくあんのおかかあえ    | かつおぶし          |                      | にんじん                         | きゅうり はくさい たくあん        | さとう              |            | しょうゆ                                  | ごま 小麦 大豆                       |     |     |
|    |        | 豚汁               | ぶたにく どうふ<br>みそ | にぼしこ                 | にんじん                         | だいこん ねぎ ごぼう           | じゃがいも<br>こんにゃく   | なたね油       | 和風だし                                  | 豚 大豆                           |     |     |
| 26 | 木      | うどん              |                |                      |                              |                       | うどん              |            | 小麦                                    | 小                              | 724 |     |
|    |        | 牛乳               |                | ぎゅうにゅう               |                              |                       |                  |            | 乳                                     | 中                              | 837 |     |
|    |        | 肉団子(小・中)         | とりにく           |                      |                              | たまねぎ                  | かたくりこ<br>パンこ さとう |            | しょうゆ 塩 みりん 酢                          | 鶏 大豆 小麦 豚                      | 幼   | 523 |
|    |        | きなこ揚げパン          | きなこ            | スキムミルク               |                              |                       | コッペパン<br>さとう     | なたね油       | 塩                                     | 小麦 大豆 乳                        |     |     |
|    |        | 浅漬け              |                |                      | しゅんぎく                        | キャベツ きゅうり             |                  | ごま         | 浅漬けの素 塩                               | 小麦 大豆 ごま                       |     |     |
|    |        | けんちんうどん汁         | どうふ            | にぼしこ                 | にんじん                         | だいこん ごぼう ねぎ           | こんにゃく<br>さといも    | なたね油       | 和風だし しょうゆ みりん 酒                       | 大豆 小麦                          |     |     |
| 27 | 金      | わかめごはん           |                | わかめ                  |                              |                       | ごはん              | 塩          |                                       | 小                              | 648 |     |
|    |        | 牛乳               |                | ぎゅうにゅう               |                              |                       |                  |            | 乳                                     | 中                              | 775 |     |
|    |        | とりのてりやき          | とりにく           |                      |                              | しょうが にんにく             |                  | しょうゆ 酒     | 鶏 小麦 大豆                               | 幼                              | 506 |     |
|    |        | こまつなごまあえ         |                |                      | ごまつな                         | もやし きゅうり              | こんにゃく さとう        | ごま         | しょうゆ 和風だし                             | 小麦 大豆 ごま                       |     |     |
|    | 根菜のみそ汁 | あぶらあげ<br>みそ      | にぼしこ           | にんじん                 | だいこん れんこん ごぼう<br>しょうが ねぎ しめじ | じゃがいも                 | なたね油             | 和風だし       | 大豆                                    |                                |     |     |
| 30 | 月      | ごはん              |                |                      |                              |                       | ごはん              |            |                                       | 小                              | 615 |     |
|    |        | 牛乳               |                | ぎゅうにゅう               |                              |                       |                  |            | 乳                                     | 中                              | 740 |     |
|    |        | 地場産づくしのすき焼きすいとん  | ぶたにく           |                      | しゅんぎく                        | はくさい ねぎ しいたけ          | すいとん さとう<br>しらたき | なたね油       | しょうゆ 酒 みりん 和風だし                       | 豚 小麦 大豆                        | 幼   | 478 |
|    |        | じゃこいりサラダ         | かたくちいわし        | にんじん                 |                              | もやし きゅうり              | さとう              | なたね油       | しょうゆ 鶏ガラだし<br>ガーリックパウダー               | 小麦 大豆 鶏                        |     |     |
|    |        | でこぼん             |                |                      |                              | でこぼん                  |                  |            |                                       | オレンジ                           |     |     |
| 31 | 火      | 背割りこめっこパン        |                |                      |                              |                       | せわりこめっこパン        |            | 小麦 大豆 乳                               | 小                              | 601 |     |
|    |        | 牛乳               |                | ぎゅうにゅう               |                              |                       |                  |            | 乳                                     | 中                              | 751 |     |
|    |        | ウインナー(ケチャップ)     | ウインナー          |                      |                              |                       |                  | ケチャップ      |                                       | 豚 大豆                           | 幼   | 523 |
|    |        | ジャーマンポテト         | ベーコン           |                      | パセリ                          | たまねぎ                  | じゃがいも            | バター        | こしょう コンソメ 塩                           | 豚 乳 大豆 小麦 鶏                    |     |     |
|    |        | コンソメスープ          | とりにく           |                      | にんじん ごまつな<br>7ロココリー          | だいこん たまねぎ<br>セロリー     | キャベツ             | なたね油       | 塩 コンソメ ガーリックパウダー<br>こしょう              | 鶏 小麦 大豆 豚                      |     |     |
|    |        | レモンソーダーゼリー       |                |                      |                              |                       |                  | レモンソーダーゼリー |                                       | りんご                            |     |     |

【アレルギー表示について】

- ※ 食物アレルギー等に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25品目を表示しています。  
特定原材料表示義務7品目(卵、乳、小麦、えび、かに、落花生、そば)  
特定原材料推奨表示18品目(あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、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)  
(同一工場内または、同一ラインでアレルゲン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。)
- ※ 給食用のバック麺(うどん・ラーメン)、すいとんについては、工場内でそばの製造をしています。(製造ラインは別)
- ※ 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)
- ※ 種実・木の実・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ですので、給食で初めて食べる児童生徒は注意してください。  
< 「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 >

|       |
|-------|
| 基準値   |
| 今月の平均 |
| 小     |
| 640   |
| 666   |
| 中     |
| 820   |
| 796   |
| 幼     |
| 510   |
| 525   |

\* 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。ご了承下さい。

\* 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。

## 1月の給食費口座振替は1月26日(木)です

|          |     |               |             |          |         |
|----------|-----|---------------|-------------|----------|---------|
| 栄養価(月平均) | 小学校 | エネルギー 666kcal | たんぱく質 25.7g | 脂質 21.3g | 食塩 3.5g |
|          | 中学校 | エネルギー 796kcal | たんぱく質 30.3g | 脂質 24.5g | 食塩 4.3g |
|          | 幼稚園 | エネルギー 525kcal | たんぱく質 21.1g | 脂質 18.5g | 食塩 2.6g |



新年、明けましておめでとうございます。  
2017年のスタートです。  
給食センター一同、今年も安全でおいしい  
給食をいっしょけんめい作ります。  
どうぞ、よろしくお願ひします。  
みなさんも、すききらいなく食べて健康な  
1年にしましょう。

