

日曜	献立名	主な材料と体内での働き						栄養価 エネルギー (kcal) / 食塩相当量 (g)	日曜	献立名	主な材料と体内での働き						栄養価 エネルギー (kcal) / 食塩相当量 (g)		
		おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる					調味料他	おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料他	
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質					1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物			6群 脂質
1 火	ごはん					ごはん		887 / 2.8	15 火	ごはん				ごはん		853 / 2.3			
	牛乳	いばらきごはん								MITOごはん									
	★さばの塩麴焼き	さばの塩麴焼き									★手作りふりかけ	かつお節 ちりめんじゃこ							
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ	ひじき	にんじん	キャベツ えだまめ	こんにゃく さとう	油			しょうゆ みりん	牛乳								
	いも餅入り汁	ぶた肉 油揚げ		にんじん	だいこん ねぎ ごぼう はくさい ししいたけ	いも餅	油			しょうゆ 塩 酒 みりん だし用混合節	県産ちりめんじゃこの日								
2 水	黒パン					黒パン		820 / 3.2	16 水	丸コッペパン				丸コッペパン		801 / 3.4			
	牛乳									牛乳									
	大豆とぶた肉のケチャップ煮	だいず ぶた肉		にんじん	たまねぎ エリンギ グリーンピース にんにく	じゃがいも	油			ハヤシフレーク ケチャップ デミグラスソース スープストック ウスターソース	△たらフライ			油	ノンエッグタルタルソース				
オニオンドレッシングサラダ			こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし にんにく △ソテーオニオン		オリーブ油	しょうゆ みりん 塩 酢					オリーブ油	酢 塩 こしょう						
3 木	ごはん					ごはん		837 / 2.7	17 木	わかめごはん				わかめ		827 / 2.8			
	牛乳	MITOごはん								牛乳									
	★みとちゃんごぼうメンチカツ	みとちゃんごぼうメンチカツ					油			中濃ソース	△ミートボール 生揚げ		にんじん	はくさい だいこん ねぎ しめじ ごぼう	はるさめ		油	しょうゆ 塩 酒 みりん	
	もやしのピリ辛サラダ			にら	もやし きゅうり	さとう	ごま ごま油			しょうゆ 酢 塩 ラー油				れんこん キャベツ			ごま	しょうゆ 塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ	
みそ味野菜スープ	とり肉 みそ		にんじん ほうれんそう	だいこん たまねぎ しめじ			じゃがいも コンソメ しょうゆ								トマトピューレ ケチャップ 白ワイン スープストック 塩 こしょう				
4 金	コッペパン ★みとちゃんブルーベリージャム					コッペパン みとちゃんブルーベリージャム		808 / 3.3	18 金	燕のパエリア	ウイナー		トマト ピーマン にんじん	にんにく たまねぎ しめじ エリンギ まいたけ	ごはん	オリーブ油	ブイオン 塩 こしょう	850 / 2.9	
	牛乳	MITOごはん								牛乳									
	ミートオムレツ	△ミートオムレツ									とり肉			しょうが にんにく	さとう		しょうゆ はちみつ 塩 こしょう 赤ワイン		
	ツナと大根のサラダ	かつお		こまつな	だいこん		油			酢 塩 こしょう			にんじん	たまねぎ きゅうり とうもろこし	じゃがいも		△イタリアンドレッシング 塩 こしょう 酢		
はくさいの豆乳クリームシチュー	とり肉 豆乳 手豆 △いんげん豆ピューレ		にんじん ブロッコリー	はくさい たまねぎ エリンギ とうもろこし にんにく	じゃがいも 米粉	油	塩 こしょう コンソメ							△チョコレートケーキ					
7 月	ごはん					ごはん		794 / 2.8	21 月	ごはん						848 / 2.7			
	牛乳									牛乳									
	いかのねぎソースかけ	△いかでん粉付き			ねぎ しょうが	さとう	油			しょうゆ みりん	△鮭の幽庵焼き	△鮭の幽庵焼き							
	小松菜のごま醬油あえ	かまぼこ		こまつな にんじん	もやし		ごま			しょうゆ みりん	さつま揚げ		にんじん	ごぼう	こんにゃく さとう		ごま油 ごま	しょうゆ みりん 酒 一味唐辛子	
★具だくさん洋風豚汁	ベーコン 生揚げ みそ		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが ねぎ		油	バター だし用混合節	とりにく みそ 油揚げ		にんじん かぼちゃ	だいこん ししいたけ ねぎ	△ほうとう		だし用混合節 酒					
8 火	ごはん					ごはん		809 / 2.3	22 火	ごはん						838 / 2.7			
	牛乳									牛乳									
	豆腐の中華煮	豆腐 ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい しょうが きくらげ	さとう でんぶ	油			ごま油 しょうゆ オイスターソース 豆板醤 酒 中華だし	ぶた肉 ちくわ		にんじん	だいこん グリーンピース しょうが	さといも さとう こんにゃく でんぶ		油	しょうゆ 酒 みりん	
ハンパンジーサラダ	とり肉		にんじん	もやし 切干しいたけ きゅうり しょうが	さとう	ごま ねりごま	しょうゆ 酢 ラー油	かつお節		にんじん こまつな	もやし キャベツ			しょうゆ					
9 水	ポークジンジャースパゲッティ	ぶた肉 ゼラチン		にんじん こまつな	たまねぎ しめじ にんにく しょうが		スパゲッティ	油	コンソメ しょうゆ 酒 みりん						バターロールパン	842 / 3.1			
	牛乳																		
	ツナ豆マヨサラダ	だいず まぐろ			キャベツ きゅうり										ケチャップ トマトピューレ デミグラスソース 赤ワイン 中濃ソース こしょう				
	ミニバターロールパン						ミニバターロールパン				パセリ	じゃがいも			塩 こしょう カレー粉				
コンソメスープ									ベーコン	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ エリンギ とうもろこし	マカロニ	油	コンソメ 塩 こしょう ローリエ					
10 木	チキンカレーライス	とり肉		にんじん	たまねぎ グリーンピース △ソテーオニオン しょうが にんにく	じゃがいも	油	カレーフレーク カレールー トマトピューレ ケチャップ こしょう ウスターソース フルーツチャツネ								889 / 2.3			
	(麦ごはん)					麦 ごはん													
	牛乳																		
寒天サラダ	かまぼこ		寒天	にんじん こまつな	キャベツ	さとう	油	ごま 酢 塩 こしょう しょうゆ											
11 金	食パン りんごジャム						食パン りんごジャム									817 / 3.3			
	牛乳																		
	あじフリッター(2個)	△あじフリッター																	
グリーンサラダ	ハム		こまつな みずな	キャベツ			油	塩 こしょう 酢											
コーンポタージュ	とり肉		にんじん	パセリ	たまねぎ クリームコーン とうもろこし	小麦粉	バター	油	スープストック 塩 こしょう										
14 月	ごはん					ごはん		841 / 2.2	14 月	ごはん						841 / 2.2			
	牛乳									牛乳									
	春巻き	△春巻								油									
	焼きビーフン	ぶた肉		ピーマン にんじん	キャベツ もやし たけのこ きくらげ	味付ビーフン	油			塩 こしょう しょうゆ									
豆腐とねぎのスープ	豆腐 ベーコン		ほうれんそう	ねぎ はくさい にんにく しめじ			ごま油	ガラスープ 塩 こしょう しょうゆ											

※材料の都合により、献立内容が変更になる場合があります。 ※△マークの食品は加工品です。ベーコン、ハムは乳・卵抜き等のアレルギー対応品を使用しています。  
 ※この献立表には微量の食品及び調味料は記載されておりません。  
 ※給食で使用するパンは小麦粉・マーガリン・砂糖・塩・イースト・脱脂粉乳を基本に作られています。また、はちみつや黒砂糖などの副材料を加えたパンもあります。

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
単位	kcal	g	%	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
今月の平均栄養量	835	32.4 (15.5%)	26	394	98	3.5	484	0.8	0.7	44	2.8	6.9
学校給食摂取栄養量	830	摂取エネルギー 全体の13~20%		450	120	4.0	300	0.5	0.6	30	2.5未満	6.5以上

調理場からのお知らせ

《県産ちりめんじゃこの日》  
 「手作りふりかけ(ちりめんじゃこ)」に使用するちりめんじゃこは、「県産水産物等学校給食提供緊急対策事業」として、茨城県が県産水産物を提供する取組を支援し、消費拡大等を目的として、学校給食に提供されたものです。

寒さに負けない生活習慣

冬も元気に過ごすためには、免疫力を高めることが大切です。バランスのよい食事と、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。又、手洗いとうがいをして、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。

