

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			
		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	839 / 2.3	
	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 ほうきい しょうが きくらげ	さとう でんぷん	油 ごま油		しょうゆ オイスターソース 豆板醤 酒 中華だし
	パンパンジーサラダ	とり肉		にんじん	もやし 切干しだいこん 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
2 水	ごはん	いばらきごはん					ごはん	887 / 2.8	
	牛乳		牛乳						
	★さばの塩麹焼き	◇さばの塩麹焼き							
	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	こんにやく さとう	油		しょうゆ みりん
3 木	ごはん						ごはん	808 / 3.3	
	牛乳	MITOごはん							
	ミートオムレツ	◇ミートオムレツ							
	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
4 金	ごはん	MITOごはん					ごはん	838 / 2.7	
	牛乳		牛乳						
	大根とさといものそぼろ煮	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 こんにやく でんぷん	油		しょうゆ 酒 みりん
	おおか和え	かつお節		にんじん こまつな	もやし キャベツ				しょうゆ
7 月	黒パン						黒パン	820 / 3.2	
	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
	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
8 火	ごはん	MITOごはん					ごはん	837 / 2.7	
	牛乳		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
	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
9 水	ごはん	MITOごはん					ごはん	889 / 2.3	
	牛乳		牛乳						
	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
	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
10 木	ごはん						ごはん	842 / 3.1	
	牛乳		牛乳						
	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
	ツナ豆マヨサラダ	だいず まぐろ			キャベツ きゅうり				塩 こしょう しょうゆ からし ノンエッグマヨネーズ
11 金	ごはん						ごはん	848 / 2.7	
	牛乳		牛乳						
	鮭の幽庵焼き	◇鮭の幽庵焼き							
	きんぴら	さつま揚げ		にんじん	ごぼう	こんにやく さとう	ごま油 ごま		しょうゆ みりん 酒 一味唐辛子
14 月	食パン	りんごジャム					食パン ◇りんごジャム	817 / 3.3	
	牛乳		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

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			
		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		
15 火	ごはん						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
16 水	ごはん	MITOごはん					ごはん	853 / 2.3	
	牛乳		牛乳						
	★手作りふりかけ	かつお節 ちりめんじゃこ					さとう		ごま しょうゆ 酒 みりん
	★高野豆腐の卵とじ	高野豆腐 とり肉 たまご		にんじん	たまねぎ えだまめ	こんにやく さとう	油		しょうゆ 酒 みりん
17 木	ごはん						ごはん	827 / 3.6	
	牛乳		牛乳						
	バターロールパン								バターロールパン
	もみの木ハンバーグトマトソース	◇もみの木ハンバーグ					◇ソテーオニオン		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
18 金	ごはん						ごはん	827 / 2.8	
	牛乳		牛乳						
	わかめごはん		わかめ						ごはん
	肉団子入りちゃんこ	◇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
21 月	ごはん						ごはん	820 / 3.4	
	牛乳		牛乳						
	丸コッペパン								丸コッペパン
	たらフライ	◇たらフライ					油		ノンエッグタルタルソース
22 火	ごはん						ごはん	850 / 2.9	
	牛乳		牛乳						
	カレーポテト			パセリ		じゃがいも			塩 こしょう カレー粉
	肉団子入りちゃんこ	◇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
23 水	ごはん						ごはん	794 / 2.8	
	牛乳		牛乳						
	れんこんのごまマヨ和え	まぐろ		こまつな にんじん	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
	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

※材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。 ※◇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%	摂取エネルギー 全体の20~30%	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、十分な休息と睡眠をとります。又、手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。

