

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
			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		
8	金	ごはん 牛乳 ★みとちゃん餃子(2個) ナムル キムチスープ	MITOごはん 牛乳	牛乳			ごはん	800 / 2.4		
12	火	コッペパン いちごジャム チキンボールのクリーム煮 海藻サラダ	牛乳 牛乳 かまぼこ	牛乳 牛乳 かいそう			コッペパン いちごジャム じゃがいも 小麦粉 たまねぎ しめじ キャベツ	800 / 3.2		
13	水	ごはん 牛乳 肉じゃが 昆布和え	牛乳	牛乳			ごはん じゃがいも しらたき	790 / 1.8		
14	木	★みとちゃん米パン 牛乳 タラフライ ポテトサラダ ★ひじき入りたまごスープ	MITOごはん 牛乳	牛乳			みとちゃん米パン	781 / 3.0		
15	金	ポークカレーライス (麦ごはん) 牛乳 こんにゃくサラダ	牛乳				じゃがいも 小麦 ごはん	849 / 2.6		
18	月	ごはん 牛乳 わかさぎのフリッター(2個) ごま酢和え 豚汁	牛乳				ごはん しょうゆ 酢 だし用混合節	777 / 2.0		
19	火	ミルクパン 牛乳 ポークビーンズ コールスローサラダ	牛乳				ミルクパン じゃがいも さとう りんご酢 塩 しょうゆ	816 / 3.6		
20	水	五目うどん (ソフトめん) 牛乳 大根サラダ たまごドーナツ	牛乳				ソフトめん しょうゆ 塩  mirin だし用混合節	837 / 4.2		
21	木	黒パン 牛乳 野菜豆腐ナゲット(2個) ペンネツナトマト 白菜ミルクスープ	牛乳				黒パン じゃがいも さとう マカロニ コンソメ 塩 しょうゆ	820 / 3.4		
22	金	ごはん 牛乳 大根と豚肉の炒め煮 おひたし ★納豆	MITOごはん 牛乳	牛乳			ごはん しょうゆ mirin だし用混合節	795 / 2.4		
25	月	ごはん 牛乳 鮭の揚げ煮 からし和え ★ずいどん	我が家のおすすめ料理 牛乳				ごはん しょうゆ からし しょうゆ	808 / 2.2		
26	火	★みとちゃん米パン 牛乳 ハンバーグトマトソース ジャーマンポテト 野菜コンソメスープ	MITOごはん 牛乳	牛乳			みとちゃん米パン じゃがいも バター コンソメ 塩 しょうゆ ローリエ	806 / 3.4		

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
			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		
27	水	ごはん 牛乳 豆腐のカレー煮 春雨サラダ		牛乳			ごはん	805 / 2.4		
28	木	ごはん 牛乳 ★つくば鶏の唐揚げ きんぴら 冬野菜のみそ汁	いばらきごはん 牛乳				ごはん しょうが にんにく でんぷん しょうゆ mirin 酒 一味唐辛子 だし用混合節	826 / 2.7		
29	金	ごはん 牛乳 ★親子煮 生姜和え	MITOごはん 牛乳	牛乳			ごはん しょうゆ mirin 酒 塩 しょうゆ	782 / 2.0		

※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・卵抜き食物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。 ※ソフトめんについては、そばと同一ラインで製造しております。  
※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	806	30.1 (14.9%)	25.6	382	93	3.4	483	0.8	0.7	40	2.7	5.6
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

あけまして  
おめでとうございます

一おせち料理の由来—

かずのこ

かずのこはにしの卵巣。たくさんの卵があるので、子孫繁栄の意味があります。

田づくり

昔、いわしを田の肥料にしていたことから、豊作をもたらすという意味があります。

黒豆

まめで健康に暮らせますように、という意味が込められています。

えび

腰が丸くなるまで長生きするようになど、長寿の意味があります。

知っていただけますか？

三茄子 二鷹 一富士

のです。まずは富士山、次に鳥の鷹、そして野菜のなす。どうしてなのかは諸説あるようですが、江戸時代に徳川家康が初物のなすを好んだから、なすは「事を成す」にかけて縁起がいいからなどがあります。