

1 月分献立表 (15回)

水戸市立学校給食共同調理場

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 肉じゃが 昆布和え	たんぱく質 牛乳 ふた肉 塩昆布	無機質	カロテン にんじん	ビタミンC・その他 たまねぎ しょうが	炭水化物 ごはん	脂質 油	調味料他 しょうゆ みりん	790 / 1.8
12 火	ごはん 牛乳 わかさぎのフリッター(2個) ごま酢和え 豚汁	たんぱく質 牛乳 わかさぎフリッター	無機質	カロテン にんじん	ビタミンC・その他 はくさい もやし	炭水化物 ごはん	脂質 油	調味料他 しょうゆ 酢	777 / 2.0
13 水	ポークカレーライス (麦ごはん) 牛乳 こんにゃくサラダ	たんぱく質 牛乳 まぐろ	無機質	カロテン にんじん	ビタミンC・その他 たまねぎ しょうが にんにく	炭水化物 麦 ごはん	脂質 油	調味料他 カレーフレーク カレールー トマトピューレ しょうゆ ウスターソース ケチャップ	849 / 2.6
14 木	★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	たんぱく質 牛乳 豆腐ハンバーグ ベーコン とり肉	無機質	カロテン にんじん	ビタミンC・その他 たまねぎ キャベツ しめじ	炭水化物 みとちゃん米パン	脂質 油	調味料他 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 スープストック 塩 しょうゆ	806 / 3.4
15 金	ごはん 牛乳 ★つくば鶏の唐揚げ きんぴら 冬野菜のみそ汁	たんぱく質 牛乳 とり肉	無機質	カロテン にんじん	ビタミンC・その他 しょうが にんにく	炭水化物 ごはん	脂質 油	調味料他 しょうゆ 塩	826 / 2.7
18 月	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	たんぱく質 牛乳 野菜豆腐ナゲット まぐろ とり肉	無機質 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	カロテン にんじん	ビタミンC・その他 たまねぎ にんにく	炭水化物 黒パン	脂質 油	調味料他 ケチャップ 塩 しょうゆ	820 / 3.4
19 火	ごはん 牛乳 ★親子煮 生姜和え	たんぱく質 牛乳 とり肉 たまご 高野豆腐 こまつな	無機質	カロテン にんじん	ビタミンC・その他 たまねぎ しいたけ	炭水化物 ごはん	脂質 油	調味料他 しょうゆ みりん 塩 酒	782 / 2.0
20 水	ごはん 牛乳 ★我が家のおすすめ料理 鮭の揚げ煮 からし和え ★すいとん	たんぱく質 牛乳 鮭 とり肉	無機質	カロテン にんじん	ビタミンC・その他 たまねぎ しょうが	炭水化物 ごはん	脂質 油	調味料他 しょうゆ	808 / 2.2
21 木	ミルクパン 牛乳 ポークビーンズ コールスローサラダ	たんぱく質 牛乳 ふた肉 ベーコン だいたい	無機質	カロテン にんじん	ビタミンC・その他 たまねぎ にんにく グリンピース	炭水化物 ミルクパン	脂質 油	調味料他 しょうゆ	816 / 3.6
22 金	ごはん 牛乳 ★みとちゃん餃子(2個) ナムル キムチスープ	たんぱく質 牛乳 みとちゃん餃子 にんじん ふた肉 豆腐 みそ	無機質	カロテン にんじん	ビタミンC・その他 はくさい 切干しいたけ	炭水化物 ごはん	脂質 油	調味料他 しょうゆ	800 / 2.4
25 月	コッペパン いちごジャム 牛乳 チキンボールのクリーム煮 海藻サラダ	たんぱく質 牛乳 チキンボール かまぼこ	無機質 牛乳 牛乳 牛乳	カロテン にんじん	ビタミンC・その他 たまねぎ しめじ	炭水化物 コッペパン いちごジャム	脂質 油	調味料他 しょうゆ	800 / 3.2
26 火	五目うどん (ソフトめん) 牛乳 大根サラダ たまごドーナツ	たんぱく質 牛乳 ハム	無機質	カロテン にんじん	ビタミンC・その他 ねぎ しいたけ	炭水化物 ソフトめん	脂質 油	調味料他 しょうゆ	837 / 4.2

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 大根と豚肉の炒め煮 おひたし ★納豆	たんぱく質 牛乳 ふた肉 生揚げ	無機質	カロテン にんじん	ビタミンC・その他 だいこん しょうが	炭水化物 ごはん	脂質 油	調味料他 しょうゆ みりん	795 / 2.4
28 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	たんぱく質 牛乳 タラフライ ハム とり肉 たまご 豆腐	無機質	カロテン にんじん	ビタミンC・その他 たまねぎ きゅうり	炭水化物 みとちゃん米パン	脂質 油	調味料他 しょうゆ	781 / 3.0
29 金	ごはん 牛乳 豆腐のカレー煮 春雨サラダ	たんぱく質 牛乳 ふた肉 豆腐 ハム	無機質	カロテン にんじん	ビタミンC・その他 ねぎ はくさい たまねぎ しょうが しいたけ	炭水化物 ごはん	脂質 油	調味料他 カレーフレーク カレー粉 しょうゆ 酒	805 / 2.4

※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

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。

一おせち料理の由来—



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せすように、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。

三茄子



これは、初夢に見ると縁起の良いものです。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。みなさんはどんな初夢を見ましたか？