

1月 献立予定表

日曜日	献立名	おも さいりょうめい 主な材料名						えいようか 栄養価			
		おも からだ 主に体をつくるものになる		おも からだ 主に体の調子を整える		おも 主にエネルギーのもとになる		エネルギー (Kcal)	食塩相当量 (g)		
		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, 他	5群 炭水化物	6群 脂質				
8 水	ごはん 牛乳 肉そぼろ 人参と油揚げの甘辛煮 わかめの味噌汁		牛乳				ごはん 砂糖 砂糖 さといも			幼 493 小 656 中 822	1.9 2.6 3.2
9 木	ごはん 牛乳 ハヤシシチュー チキンナゲット②②②③ ツナサラダ(ドレッシング)		牛乳				ごはん じゃがいも 油 油 サウザンアイランドドレッシング			幼 492 小 676 中 826	1.4 2.0 2.4
< かがみ びら こん だて 鏡開き献立 >											
10 金	ごはん 牛乳 ぶり味噌漬フライ ほうれん草ともやしのおひたし お雑煮		牛乳				ごはん 油 しょう油 酒 塩 しょう油 みりん かつおだし			幼 533 小 660 中 826	1.5 1.7 2.1
14 火	麦ごはん 牛乳 肉豆腐 蓮根の天ぷら 水菜と大根のサラダ(ドレッシング)		牛乳				ごはん おおむぎ しらたき 砂糖 小麦粉 だいこん			幼 505 小 646 中 809	1.1 1.3 1.5
15 水	肉味噌ごまつけ麺(ソフトメン) 肉味噌ごまつけ麺(肉味噌ごまつけ汁) 牛乳 餃子②②②③ 華風和え		牛乳				ソフトメン 油 ごま油 酒 しょう油 トウバンジャン からスープ 酢 しょう油			幼 499 小 661 中 888	1.8 2.7 3.6
16 木	ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め 昆布和え こまつなの味噌汁		牛乳				ごはん しらたき 砂糖 ごま油 かつおだし			幼 462 小 600 中 752	1.5 2.0 2.4
< せ かい りょう り しょう かい 世界の料理紹介【デンマーク】 >											
17 金	ライ麦パン 牛乳 コックトースト 粉ふきいも ミートボールスープ		牛乳				ライ麦パン 油 じゃがいも しょう油 塩 こしょう ポークパイオン			幼 460 小 634 中 777	1.7 2.6 3.3
20 月	ごはん 牛乳 揚げ鶏の梅ソースかけ ブロッコリーのんにく炒め 豆乳味噌汁		牛乳				ごはん でん粉 はちみつ 砂糖 オリーブ油 酒 かつおだし			幼 526 小 661 中 827	1.4 1.7 2.1
21 火	麦ごはん 牛乳 豚キムチ炒め もやしときくらげの和え物 春雨スープ		牛乳				ごはん おおむぎ 油 ごま油 砂糖 油 酒 かつおだし			幼 504 小 654 中 819	1.7 2.1 2.6
22 水	五目うどん(ソフトメン) 五目うどん(五目うどん汁) 牛乳 きんとんパイ 切り干し大根の炒め煮		牛乳				ソフトメン でん粉 ★きんとんパイ 砂糖 油			幼 599 小 699 中 865	1.7 2.5 3.0
23 木	ごはん 乳飲料(プレーン) ポークカレー 煮卵 海藻サラダ(ドレッシング)		発酵乳				ごはん じゃがいも 小麦粉 砂糖 油 和風ドレッシング			幼 510 小 660 中 818	1.7 2.0 2.4

1月 献立予定表

日曜日	献立名	主な材料名						栄養価			
		主に体をつくるものになる		主に体の調子を整える		主にエネルギーのもとになる		エネルギー (Kcal)	食塩相当量 (g)		
		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, 他	5群 炭水化物	6群 脂質				
＜ 1/24 ~ 30 全国学校給食週間 ＞											
24 金	セルフおにぎり(ごはん・焼きのり) 牛乳 さけの塩焼き たくあん和え すいとん汁	★塩さけ	焼きのり 牛乳		にんじん にんじん	たくあん もやし はくさい ねぎ	ごはん ★すいとん	油	酒 しょう油 塩 かつおだし	幼 497 小 649 中 826	2.3 3.1 4.0
27 月	ごはん 牛乳 ポークチャップ フライドポテト クリームスープ	ぶた肉	牛乳		にんにく たまねぎ マッシュルーム	はちみつ 砂糖 じゃがいも	ごはん はちみつ 砂糖 じゃがいも	油	酒 ウスターソース ケチャップ ワイン こしょう 塩 こしょう ワイン「ゴーンボターージュ」ベジマメルソース 塩 こしょう	幼 553 小 721 中 902	1.4 1.7 2.1
28 火	小麦ごはん 牛乳 いかの香味ソース ピーファン炒め たまごコーンの中華スープ	★いか切身でん粉付き	牛乳		ねぎ しょうが	砂糖	ごはん おおむぎ	油	しょう油 酢 トウバンジャン	幼 522 小 662 中 833	1.5 1.8 2.2
29 水	焼きそば 牛乳 ショーロンポー①②②③ 甘酢和え 蒸しパン	★ショーロンポー	青のり 牛乳	にんじん ビーマン	キャベツ たまねぎ しめじ	中華めん	中華めん	油	酒 焼きそばソース 中濃ソース ウスターソース こしょう	幼 525 小 643 中 838	2.1 2.9 3.7
＜ 日本の食べ物の旅【茨城県】 ＞											
30 木	ごはん 納豆 牛乳 ローズポークメンチカツ(ソース) 梅和え ぬっぺ汁	★納豆 ★ローズポークメンチカツ	牛乳			だいこん きゅうり うめ	ごはん	油	中濃ソース	幼 566 小 716 中 878	1.8 2.3 2.7
＜ リクエスト献立・藤代幼稚園 ＞											
31 金	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 ごまあえ 豚汁 ヨーグルト	さば みそ	牛乳		しょうが ねぎ	砂糖	ごはん	油	しょう油 酒 みりん	幼 585 小 718 中 911	1.7 2.1 2.5

- * 天候等の都合により、献立内容が変更することがあります。
- * ★表記がある食品は、使用されている主な材料から分類し表記しています。
- * 献立名の欄にある○の数字はおかずの数です。
- 左から、幼・小(低)・小(中)・小(高)、中・職員 の順に示しています。
- * 不明な点は給食センターへお問い合わせください。(Tel:0297-82-3363)

お知らせ

振替休業日等により、給食のない日は以下のとおりです。

日	学校名	理由
8日	藤代幼稚園	始業式

栄養素	基準量		1月の平均	
	エネルギー (Kcal)	食塩 (g)	エネルギー (Kcal)	食塩 (g)
幼稚園	490	1.5	519	1.7
小学校(3・4年)	650	2.0	665	2.2
中学校	830	2.5	836	2.7

学校で配布している献立予定表には「給食だより」を掲載しています。