

1月こんだてよていひょう

日曜 日	献立名	主な材料名			その他の材料 調味料など	エネルギー (Kcal) 食塩 (g)
		主にエネルギーのもとになる	主に体をつくるもとになる	主に体の調子を整える		
毎日	牛乳		ぎゅうにゅう			(g)
8 水	麦ごはん ポークカレー キャベツサラダ(ドレッシング)	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ふたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	カレールウ ちゅうのうソース ケチャップ チャツネ すりおろしりんご ドレッシング	658 2.3
9 木	ごはん ハンバーグおろしソースかけ のり酢あえ にら玉みそ汁	ごはん でんぷん さとう	★ハンバーグ ツナ のり たまご とうふ みそ	だいこん もやし ほうれんそう にら たまねぎ にんじん しめじ	しょうゆ しょうゆ す けずりぶし	625 2.3
鏡開き献立						
10 金	ごはん プリアのごまみそかけ れんこんきんぴら 雑煮	ごはん さとう ごま さとう しらたき あぶら ★だまこもち	フリ みそ さつまあげ とりにく なると	しょうが れんこん いんげん だいこん にんじん しいたけ こまつな ねぎ	しお さけ しょうゆ みりん しょうゆ みりん さけ とうがらし しょうゆ しお みりん けずりぶし	683 2.3
14 火	麦ごはん タッカルビ もやし中華スープ ヨーグルト	ごはん おおむぎ あぶら さとう あぶら	とりにく かまぼこ ★ヨーグルト	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ もやし ねぎ こまつな きくらげ しょうが	コチュジャン しょうゆ こしょう さけ しょうゆ しお こしょう がらスープ	655 1.7
15 水	黒パン ポトフ マカロニサラダ	くろパン じゃがいも マカロニ マヨネーズ	ふたにく ウィナー ハム	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ パセリ きゅうり	がらスープ しお こしょう こしょう	665 2.3
16 木	ごはん 鱈のしょうが煮 昆布あえ 豆乳みそ汁	ごはん さとう ごま さつまいも	さば ★しおこんぶ あぶらあげ とうにゅう みそ	しょうが はくさい にんじん たまねぎ ほうれんそう しめじ	しょうゆ さけ みりん けずりぶし	677 2.6
17 金	ちゃんぽんめん(ソフト麺) (ちゃんぽん汁) 春巻き 大根サラダ(ドレッシング)	ソフトめん でんぷん あぶら あぶら	ふたにく えび いか なると さつまあげ ★はるまき とりにく	チンゲンサイ にんじん たまねぎ しょうが きくらげ だいこん みすな	しょうゆ しお こしょう どんこつラーメンスープ ドレッシング	613 2.8
20 月	ごはん 鶏肉の塩麹炒め かにかま汁	ごはん あぶら しらたき	とりにく かにかま汁	にんにく しょうが しめじ にら ねぎ たまねぎ こまつな にんじん たけのこ	しおこうじ さけ みりん とうがらし しお さけ しょうゆ けずりぶし	606 1.6
21 火	ごはん 揚げ餃子 もやしと豆苗のサラダ(ドレッシング) 大根の生姜スープ	ごはん あぶら	★ぎょうざ とりにく わかめ	もやし とうみょう きくらげ だいこん えのきたけ ねぎ しょうが	しょうゆ しお こしょう がらスープ ドレッシング	617 1.6
22 水	ごはん ホッケの塩焼き ひじきの炒め煮 ごまみそ汁	ごはん こんにゃく あぶら さとう あぶら さといも ごま	★ほっけふんかほし ひじき さつまあげ とりにく あぶらあげ みそ	にんじん ほうれんそう しめじ たまねぎ	しょうゆ みりん さけ さけ けずりぶし	609 2.8
23 木	麦ごはん 豚キムチ炒め 春雨スープ	ごはん おおむぎ あぶら でんぷん はるさめ	ふたにく なまあげ ベーコン	しょうが はくさいキムチ もやし にら チンゲンサイ にんじん ねぎ きくらげ	しょうゆ みりん さけ しお こしょう しょうゆ がらスープ	687 2.4
24 金	スパゲティミートソース(スパゲティ) (ミートソース) スイートポテトサラダ	あぶら あぶら さとう さつまいも マヨネーズ	スパゲティ ふたにく とりにく	にんにく たまねぎ にんじん トマト きゅうり スイートコーン	トマトピューレ ケチャップ デミグラスソース ワイン しお こしょう こしょう	602 1.9
♪♪♪ クエスト 献立【取手西小学校】♪♪♪						
27 月	わかめごはん 鶏のから揚げ ブロッコリーのガーリックソテー 豚汁	ごはん あぶら でんぷん こむぎこ あぶら さといも こんにゃく あぶら	わかめ とりにく ベーコン ふたにく とうふ みそ	にんにく しょうが ブロッコリー にんにく にんじん ほうれんそう ねぎ	しお しょうゆ さけ しょうゆ ワイン けずりぶし	666 2.5
全国学校給食週間・茨城県の給食の日						
28 火	麦ごはん 味付きのり 鮭の塩焼き たくあん和え すいとん汁	ごはん おおむぎ ごま こむぎこ あぶら	★あじつきのり ★ひとしおさけ とりにく	はくさい もやし にんじん たくあん だいこん ごぼう しいたけ こまつな ねぎ	しょうゆ しょうゆ しお みりん けずりぶし	621 2.3
世界の料理紹介【デンマーク】						
29 水	ライ麦パン ミートボールのクリームカレー煮 ポテトソテー	ライむぎパン あぶら でんぷん じゃがいも あぶら	ふたにく ぎゅうにゅう クリーム ウィナー	たまねぎ にんじん にんにく パセリ	しお こしょう カレールウ カレー ワイン ケチャップ がらスープ しお こしょう	687 2.6
30 木	ごはん にらまんじゅう 拌三絲 卵とコーンの中華スープ	ごはん はるさめ あぶら さとう あぶら でんぷん	★にらまんじゅう ハム とりにく たまご	きゅうり スイートコーン たまねぎ にんじん チンゲンサイ しいたけ	しょうゆ す がらスープ しお こしょう しょうゆ	673 2.2
31 金	ごはん 肉豆腐 ごまあえ	ごはん しらたき さとう ち ごま さとう	ふたにく とうふ	はくさい えのきたけ たまねぎ もやし ほうれんそう にんじん	しょうゆ さけ みりん しょうゆ	599 1.4

* 天候等の都合により、献立内容を変更することがあります。
 * ★表示がある食品は、使用されている主な材料から分類し、表記しています。
 * 不明な点は学校にお問い合わせください。

～ 1月24日～30日は全国学校給食週間です ～

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。
 全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。
 ぜひこの機会に、ご家族で食について話題にしてみてください。

栄養素	基準量(3・4年生)	1月の平均
エネルギー(kcal)	650	643
食塩(g)	2.0	2.2