



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					
9 火	麦ごはん 発酵乳(プレーン) 豚肉のかりん揚げ キャベツの昆布和え みぞれ汁		乳飲料		しょうが	ごぼろいいたけ だいこん しょうが	ごはん おおむぎ	油 ごま	酒 しょう油	幼 - 小 674 中 855	- 1.8 2.3	
10 水	ごはん 牛乳 プルコギ ナムル わかめスープ		牛乳	にんじん なら	にんにく しょうが たまねぎ	ごぼろいいたけ だいこん しょうが	ごはん	油 ごま油	酒 しょう油 コチュジャン こしょう	幼 477 小 618 中 786	1.7 2.0 2.5	
***** < かがみびら 鏡開き 献立 > *****												
11 木	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 なます お雑煮		牛乳		しょうが ねぎ	だいこん	ごぼろいいたけ だいこん	ごはん		酒 しょう油 酒 みりん	幼 514 小 688 中 861	1.7 2.3 2.8
12 金	バターロール 牛乳 チリコンカン ツナサラダ(ドレッシング) ポトフ		牛乳		たまねぎ にんにく	キャベツ きゅうり	じゃがいも	バターロール	油	酒 中濃ソース ケチャップ チリパウダー 塩 こしょう	幼 504 小 672 中 812	1.8 2.4 3.0
< にほんのたべものたび 日本の食べ物の旅【茨城県】 >												
15 月	ごはん 納豆 牛乳 ローズポークメンチカツ(ソース) 梅おかつ和え ぬっぺ汁		★納豆			はくさい	ごぼろいいたけ ねぎ	ごはん		中濃ソース	幼 508 小 660 中 838	1.8 2.2 2.7
16 火	麦ごはん 牛乳 鶏の塩麹漬け焼き ひじきの炒め煮 ごま味噌汁		牛乳			えだまめ	じゃがいも	ごはん おおむぎ		塩麹 酒 しょう油 みりん	幼 507 小 636 中 818	1.4 1.7 2.0
17 水	豚骨ラーメン(中華めん) 豚骨ラーメン(豚骨ラーメンスープ) 牛乳 春巻き 棒々鶏サラダ(ドレッシング)			にんじん	ねぎ きくらげ にんにく もやし		じゃがいも	中華めん	油	酒 こしょう 塩 豚骨ラーメンスープ がらスープ	幼 570 小 657 中 823	2.0 2.4 3.0
18 木	ごはん 牛乳 親子煮 木の葉かまぼこ①①①②② 磯和え		牛乳			しょうが たまねぎ しいたけ		ごはん	油	塩 酒 しょう油	幼 502 小 643 中 820	1.7 1.9 2.6
***** < せかいのりょうりしょうかい 世界の料理紹介【デンマーク】 > *****												
19 金	ライ麦パン 牛乳 コッグトースト 粉ふきいも ミートボールスープ					たまねぎ	たまねぎ スイートコーン	ライ麦パン	油	粒マスタード ワイン 塩 ベジマールソース こしょう	幼 462 小 636 中 778	1.9 2.6 3.4
22 月	麦ごはん 牛乳 ポークカレー 豆腐ナゲット①①②② 海藻サラダ(ドレッシング)		牛乳		にんじん	しょうが たまねぎ にんにく		ごはん おおむぎ	油	酒 塩 カレー粉 チャツネ ケチャップ しょう油 ガラムマサラ がらスープ	幼 522 小 686 中 892	1.6 1.9 2.4



1月 献立 予定表



Main table containing daily menu items, ingredients, and nutritional values. It includes columns for date, item name, main ingredients (grouped by function), other ingredients, and energy/salt content.

1/24 ~ 30 全国学校給食週間

* 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:0297-82-3364)

Table with 4 columns: 栄養素 (Nutrients), 基準量 (Reference Amount), and 1月の平均 (Average for the month). It compares energy and salt intake for different age groups.

お知らせ (Notice) section regarding school holidays and the reason for a winter break on Jan 9th.

給食だより (School Lunch Newsletter)

1月の給食のめあて (January School Lunch Goal)

茨城県の食べ物を知ろう (Let's learn about eating food from Ibaraki Prefecture)



「茨城をたべよう」とは? (What is 'Let's eat Ibaraki'?)

茨城県のおいしい食材の魅力をみんなで広めていく合言葉です。平成24年より始まった茨城県の地産地消運動です。毎月第3日曜日を「茨城をたべようDay」、それから始まる1週間を「茨城をたべようWeek」とし、茨城県の農林水産物を知ってもらい、消費してもらうために定められました。

じつはいろいろ日本一!! 食の王国 いばらき (Ibaraki is actually a top 1!! Food Kingdom Ibaraki)

茨城県の農林水産物は、じつはいろいろ日本一なものがあります! 茨城県の野菜やくだもの・魚などが、日本の台所を支えていると言っても過言ではありません。茨城県が生産量や漁獲量など、日本一のものをご紹介します。

農産物 (Agricultural Products)

- 陸稲 (76.8)
れんこん (50.2)
はくさい (27.9)
こまつな (20.9)
チンゲンサイ (27.7)
みずな (49.5)
カリフラワー (12.0)
春レタス (29.5)
冬レタス (19.7)
ねぎ (12.3)
加工用トマト (44.1)
ピーマン (22.2)
メロン (23.7)
くり (23.5)
鶏卵 (8.9)



水産物 (Aquatic Products)

- 【漁業】
いわし類 (26.8)
うなぎ (20.3)
【養殖業】
こい (37.6)
【水産加工】
ほっけ塩干し (22.9)

※ 茨城県HP
令和4年度「作物統計第1報」より
※ () 内の数字は全国シェア率