

ひ 日 曜日	ごんだて めい 献立名	おも　ざいりようめい 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　ちようし　どの 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		その他の材料 （調味料など）	エネルギー （Kcal）	しよく 食塩 相当量 （g）
		ぐん 1群 たんぱく質	ぐん 2群 無機質	ぐん 3群 カロテン	ぐん 4群 ビタミンC, 他	ぐん 5群 炭水化物	ぐん 6群 脂質			
8　木	むぎ 麦ごはん					ごはん　おおむぎ				
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						幼　—	—
	ぎょうざ×②②②③	★ぎょうざ							小　694	2.3
	はるさめ 春雨サラダ			にんじん	もやし	はるさめ　砂糖	ごま油	酢　しょうゆ	中　893	2.9
	まーぼー豆腐 麻婆豆腐	豆腐　ぶた肉　みそ		にら	ねぎ　たけのこ　しょうが　にんにく	砂糖　でん粉	油　ごま油	酒　しょう油　トウバンジャン　テンメンジャン		
9　金	かがみびら　ごん　だて ＜　鏡　開　き　献　立　＞									
	ごはん					ごはん				
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						幼　514	1.5
	あじのみそフライ	★あじのみそフライ					油		小　647	1.7
	はくさい 白菜のおかか和え	かつお節		ほうれんそう　にんじん	はくさい			しょう油　かつおだし	中　811	2.1
	ぞうに 雑煮	とり肉　なると		こまつな	しいたけ　だいこん　ねぎ	だまご餅	油	酒　塩　しょう油　みりん　かつおだし		
13　火	むぎ 麦ごはん					ごはん　おおむぎ				
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						幼　529	1.8
	おやこに 親子煮	とり肉　卵			しいたけ　しょうが　たまねぎ	ふ、砂糖　しらたき	油	塩　酒　しょう油	小　674	2.1
	かまぼこのしょうがじょう油かけ①①①①②	かまぼこ			しょうが	砂糖		しょう油　みりん　酒　一味唐辛子	中　865	2.7
	いそあ 磯和え		のり	こまつな　にんじん	キャベツ			かつおだし　しょう油		
14　水	ごまどう乳うどん（ソフトメン）					ソフトメン				
	ごまどう乳うどん（ごまどう乳うどんスープ）	とり肉　油揚げ　豆乳　みそ		チンゲンサイ　にんじん	にんにく　しょうが　はくさい　ねぎ		ねりごま	トウバンジャン　しょう油　豚骨ラーメンスープ　がらスープ	幼　528	2.1
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						小　652	2.7
	あ 揚げしゅうまい①②②②③	★しゅうまい					油		中　856	3.4
	ナムル			ほうれんそう	もやし　きゅうり		ごま油	塩　しょう油		
	ヨーグルト		★ヨーグルト							
15　木	ごはん					ごはん				
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						幼　485	1.6
	さばのみそ煮	★さばのみそ煮							小　609	1.9
	かいそう 海藻サラダ	とり肉	★海藻ミックス	にんじん	キャベツ			和風ドレッシング	中　784	2.4
	みぞれ汁	ぶた肉　生揚げ		にんじん　こまつな	ごぼう　しいたけ　だいこん　しょうが	でん粉	油	酒　しょう油　かつおだし　塩　みりん		
16　金	くろ 黒パン					黒パン				
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						幼　494	1.7
	ぶたにく 豚肉のケチャップ炒め	ぶた肉			たまねぎ　セロリ　エリンギ	砂糖	油	塩　酒　こしょう　ケチャップ　ウスターソース　ワイン　カレー粉	小　700	2.4
	しお のり塩ポテト		青のり			じゃがいも	油	塩	中　817	2.9
	やさい 野菜スープ	ウインナー		にんじん	たまねぎ　はくさい		油	酒　塩　チキンブイヨン　こしょう　しょう油		
19　月	ごん　だて　ふじ　しろ　しょう　がっ　こう ＜　リ　ク　エ　ス　ト　献　立　・　藤　代　小　学　校　＞									
	わかめごはん		★わかめごはんの素			ごはん				
	ごーひー牛乳		★ごーひー牛乳						幼　571	1.7
	とりにく 鶏肉のから揚げ	とり肉			しょうが　にんにく	でん粉	油	酒　しょう油	小　705	2.0
	ブロッコリーのにんにく炒め	ベーコン		ブロッコリー	にんにく　ぶなしめじ		オリーブ油	ワイン　塩　こしょう　しょう油	中　893	2.5
	とんじる 豚汁	ぶた肉　豆腐　みそ		にんじん	ごぼう　だいこん　はくさい　ねぎ	こんにゃく	油	酒　かつおだし		
20　火	むぎ 麦ごはん					ごはん　おおむぎ				
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						幼　503	1.6
	しおこうじつ　や さわらの塩麴漬焼き	★さわらの塩麴漬け							小　630	1.8
	ひじきの炒め煮	ぶた肉	ひじき	にんじん	えだまめ	しらたき　砂糖	油	酒　みりん　しょう油	中　790	2.2
	さといものみそ汁	生揚げ　みそ		ほうれんそう	たまねぎ　えのきたけ	さといも		かつおだし		
21　水	みそラーメン（中華めん）					中華めん				
	みそラーメン（みそラーメンスープ）	ぶた肉　みそ		にんじん　チンゲンサイ	ねぎ　もやし　ぶなしめじ　しょうが　にんにく	砂糖	油　ごま油	酒　がらスープ　テンメンジャン　塩　しょう油　味噌ラーメンスープ	幼　592	2.4
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						小　677	2.7
	はるさめ 春巻き					★春巻き	油		中　909	3.3
	ツナサラダ	ツナ		にんじん　こまつな	だいこん		油	酢　塩　こしょう		
22　木	ひ　ごん　だて ＜　カ　レ　ー　の　日　献　立　＞									
	ごはん					ごはん				
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						幼　557	1.7
	ポークカレー	ぶた肉		にんじん	たまねぎ　しょうが　にんにく	じゃがいも	油	酒　ケチャップ　カレールウ	小　705	1.9
	チキンナゲット①②②②②	★チキンナゲット							中　909	2.5
	コーンとキャベツのソテー	ベーコン			スイートコーン　キャベツ		油	塩　こしょう		
23　金	ごはん					ごはん				
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						幼　501	1.5
	ピビンバ	ぶた肉　大豆　みそ			にんにく　しょうが	砂糖	油	酒　しょう油　みりん　コチュジャン	小　660	2.2
	チョレギサラダ		★韓国のり	にんじん	もやし　きゅうり		ごま油	塩　しょう油	中　836	2.7
	キムチと卵のスープ	とり肉　豆腐　卵		にんじん　にら	★キムチ　ねぎ　きくらげ	でん粉	油	酒　しょう油　塩　がらスープ		

ひ 日 曜日	こんだて めい 献立名	おも ざいりようめい 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 ちようし とどの 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		た ざいりよう ちようみりよう その他の材料 （調味料など）	エネルギー (Kcal)	しよくはん 食塩 相当量 (g)	
		ぐん 1群 たんぱく 質	ぐん 2群 むきしつ 無機質	ぐん 3群 カロテン	ぐん 4群 ビタミンC, 他 ほか	ぐん 5群 たんすいかぶつ 炭水化物	ぐん 6群 ししつ 脂質				
26 月	きゅう しよく しゅう かん めい じ 〈 給 食 週 間 【 明 治 】 〉										
	セルフおにぎり(ごはん・のり)		のり			ごはん					
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						幼 495	1.9	
	さけのしおや 塩焼き	★さけの塩焼き							小 626	2.5	
	たくあん和え			にんじん	たくあん はくさい		ごま		中 792	3.1	
	すいとん汁	ぶた肉 油揚げ		にんじん	だいこん ねぎ	★すいとん	油	酒 しょう油 塩 かつおだし			
27 火	に ほん た もの たび いばら き けん 〈 日 本 の 食 べ 物 の 旅 【 茨 城 県 】 〉										
	むぎ 麦ごはん					ごはん おおむぎ					
	なっとう 納豆	★納豆							幼 572	1.8	
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						小 703	2.0	
	ローズポークコロッケ					★ローズポークコロッケ	油	中濃ソース	中 861	2.4	
	うめ 梅おかかあえ	かつお節			キャベツ きゅうり	砂糖		梅びしお しょう油			
	みそけんちん汁	とり肉 豆腐 みそ		にんじん	ごぼう はくさい	さといも こんにゃく	油	酒 かつおだし			
28 水	きゅう しよく しゅう かん しやう わ 〈 給 食 週 間 【 昭 和 】 〉										
	ソフトメンミートソース(ソフトメン)					ソフトメン					
	ソフトメンミートソース(ミートソース)	ぶた肉 大豆		にんじん グリンピース トマト	にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム	砂糖	油	ワイン トマトピューレ ケチャップ 塩 こしょう デミグラスソース ウスターソース	幼 557	1.1	
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						小 660	1.3	
	だいがく 大学いも②②②③					さつまいも 砂糖	油 ごま	しょう油 みりん 酢	中 870	1.7	
	みずな だいこん 水菜と大根のサラダ		みずな	だいこん スイートコーン				コールスロッドレッシング			
29 木											
	ごはん					ごはん					
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						幼 525	1.7	
	なまあ ちゅうかい 生揚げの中華炒め	とり肉 生揚げ		チンゲンサイ	にんにく しょうが たけのこ ねぎ		油 ごま油	酒 しょう油 塩 オイスターソース	小 669	2.0	
	とうみょう もやしと豆苗のサラダ	ハム		とうみょう	もやし			塩中華ドレッシング	中 833	2.4	
	にくだんご 肉団子スープ	★肉団子		にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ ぶなしめじ しょうが	はるさめ	ごま油	塩 こしょう しょう油 がらスープ チキンブイヨン			
	フルーツゼリー					★フルーツゼリー					
30 金	せ かい りやう り しやう かい 〈 世 界 の 料 理 紹 介 【 フ ラ ン ス 】 〉										
	バターロール					バターロール					
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						幼 537	1.6	
	チキンフリカッセ	とり肉	クリーム		たまねぎ エリンギ マッシュルーム にんにく		油	ワイン 塩 ベシャメルソース こしょう 粉パセリ	小 683	2.1	
	ペンネソテー	ベーコン		にんじん ピーマン	にんにく	ペンネ	オリーブ油	こしょう 塩	中 867	2.8	
	ポトフ	ウインナー		にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ	じゃがいも		がらスープ 塩 こしょう			

- * 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:02977-82-3363)

お知らせ

振替休業日等により、給食の

日	学校名	理由
8日	藤代幼稚園	冬休み

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	531	1.7
小学校(3・4年)	650	2.0	668	2.1
中学校	830	2.5	849	2.6

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。