

1月こんだてよていひょう

取手市立小学校

日曜 曜日	こんだてめい 献立名	おも さいりょうめい 主な材料名			た さいりょう その他の材料	エネルギー (Kcal) レシピ 食量 (g)
		おも 主にエネルギーのもとになる	おも からだ 主に体をつくるもとになる	おも からだ うつろし 主に体の調子を整える		
まいにち 毎日	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
8 木	ごはん カレー ツナサラダ(たまねぎドレッシング)	ごはん じゃがいも あぶら ツナ	ふたにく トマト	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご キャベツ ほうれんそう	カレールウ ちゅうのうソース チャツネ ケチャップ たまねぎドレッシング	647 2.2
9 金	麦ごはん 松風焼き 紅白サラダ(和風ドレッシング) 花ふのすまし汁	ごはん おおむぎ ★まつかせやき かまぼこ ふ				597 2.0
13 火	ごはん 豚肉のしょうが炒め のり塩じゃがいも 豆乳みそ汁	ごはん あぶら じゃがいも なまあげ	ふたにく あおのり とうふ	しょうが たまねぎ しめじ なまあげ とうにゅう みそ	しょうゆ みりん さけ じお だいこん にんじん ごぼう えのきたけ ねぎ こまつな	673 1.9
14 水	ツナマヨトースト 鶏肉のトマト煮 プロッコリーサラダ(イタリアンドレッシング)	しょくパン マヨネーズ マカロニ さとう	ツナ とりにく ベーコン	スイートコーン ★ソテーオニオン たまねぎ にんじん にんにく キャベツ トマト プロッコリー カリフラワー にんじん	しお こしょう トマトピューレ ケチャップ しお こしょう ローリエ イタリアンドレッシング	660 2.6
15 木	麦ごはん ほっけの塩焼き 甘酢和え かぶのみそ汁	ごはん おおむぎ さとう あぶら さといも	ほっけ とりにく あぶらあげ みそ		しお しょうゆ す けすりぶし	596 2.9
16 金	ちゃんぽんうどん(ソフトめん) (ちゃんぽんスープ) 揚げ餃子 やみつきちやし	ソフトめん でんぶん あぶら あぶら	ぶたにく えび いか なると さつまあげ ★ぎょうざ	チングンさい にんじん たまねぎ しょうが きくらげ もやし ほうれんそう	しょうゆ しお こしょう とんこつラーメンスープ しょうゆ	624 2.9
19 月	麦ごはん ハッシュドポーク コールスロー(コールスロードレッシング)	ごはん おおむぎ あぶら さとう	ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ スイートコーン にんじん キャベツ	ワイン ハヤシルウ トマトピューレ ケチャップ しお こしょう コールスロードレッシング	697 2.2
20 火	ごはん さわらの味噌マヨネーズ焼き 切り干し大根の煮物 ごま汁	ごはん マヨネーズ あぶら さとう	さわら みそ さつまあげ こんにゃく ごま	たまねぎ きりほししたいこん にんじん しいたけ えだまめ あぶらあげ みそ	さけ しょうゆ みりん さけ ごぼう ねぎ だいこん こまつな	669 2.2
21 水	ごはん ブルコギ ねぎ塩スープ	ごはん さとう あぶら ごま あぶら	ぶたにく とりにく とうふ		さけ しょうゆ コチュジャン さけ しょうゆ しお こしょう がらスープ	655 1.7
22 木	ごはん ハンバーグケチャッソース 白菜のベーコン炒め コーンスープ	ごはん さとう あぶら でんぶん	★ハンバーグ ベーコン バター こむぎこ		ケチャッソース デミグラスソース ウスターソース ワイン しょうゆ しお こしょう たまねぎ にんじん スイートコーン	709 1.8
23 金	もやしとてらのあんかけ焼きそば ごぼうサラダ(ごまドレッシング) スティックケーキ(いちご)	ちゅうかめん あぶら でんぶん さとう ★いちごスティックケーキ	ぶたにく	もやし たまねぎ にら にんじん しょうが ごぼう きゅうり にんじん	しょうゆ しお こしょう オイスターソース がらスープ す しょうゆ ごまドレッシング	598 2.2
26 月	麦ごはん かにかまと豆腐のうま煮 肉団子スープ	ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぶん でんぶん あぶら はるさめ	とうふ かにふうみかまぼこ とりにく	はくさい しめじ チングンさい しょうが ねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ	がらスープ しょうゆ しお さけ しお こしょう しょうゆ	644 2.1
27 火	ごはん 鶏肉のから揚げ プロッコリーのににく炒め 豚汁 ソーダゼリー	ごはん でんぶん こむぎこ あぶら あぶら あぶら こにゃく ★ソーダゼリー	とりにく ベーコン ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうが にんにく プロッコリー にんにく にんじん だいこん ごぼう ねぎ	しょうゆ さけ しょうゆ ワイン けすりぶし	714 1.8
28 水	クロワッサン フリッカッセ ハムのマリネ	クロワッサン あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう あぶら	とりにく きゅうにゅう クリーム ハム	にんにく たまねぎ バセリ しめじ マッシュルーム きゅうり カリフラワー たまねぎ	しお こしょう がらスープ しお す こしょう	608 1.3
29 木	ごはん さばのみぞれ おかか和え にらの和風スープ	ごはん さとう あぶら こま	さば みそ かつおぶし とうふ	しょうが ねぎ ほうれんそう もやし にんじん にら たまねぎ にんじん えのきたけ	しょうゆ さけ みりん しょうゆ さけ しょうゆ さけ しお けすりぶし	685 2.4
30 金	ごはん 揚げれんこんしゅうまい 豚肉と茨城野菜のオイスターソース炒め チングン菜と卵のスープ	ごはん あぶら さつまいも あぶら さとう でんぶん	★れんこんしゅうまい ふたにく たまご なまあげ	はくさい ピーマン きくらげ チングンさい たまねぎ	さけ オイスターソース しょうゆ しお こしょう がらスープ しお こしょう しょうゆ がらスープ	695 2.1

* 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。

栄養素	基準量(3・4年生)	1月の平均
エネルギー (kcal)	650	654
しょくえん (g)	2.0	2.1

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ね。