

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	主な材料名			その他の材料	エネルギー (Kcal) しょうゆ 食塩
		おも 主にエネルギーのもとになる	おも 主に体をつくるもとになる	おも からだをようし、などの 主に体の調子を整える	た さいりょう しょうみりょう 調味料など	
まいにち 毎日	 牛乳		ぎゅうにゅう			(g)
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	ぶたにく	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 かまぼこ ふ	★まつかぜやき とうふ			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	ぶたにく あおのり なまあげ とうにゅう みそ	しょうが たまねぎ しめじ だいこん にんじん ごぼう えのきだけ ねぎ	しょうゆ みりん さけ しお けずりぶし	673 1.9
14 水	ツナマヨトースト 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーサラダ (イタリアンドレッシング)	しょうパン 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 ブロッコリー 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 けずりぶし	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 やみつきもやし	ソフトめん でんぶん あぶら あぶら あぶら	ぶたにく えび いかに なると さつまあげ ★ぎょうざ	チンゲンさい 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 ハッシュドボーク 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 こんにゃく ごま	さわら みそ さつまあげ あぶらあげ みそ	たまねぎ きりぼしだいこん にんじん しいたけ えだまめ ごぼう ねぎ だいこん こまつな	さけ しょうゆ みりん さけ けずりぶし	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	にんにく しょうが しめじ たまねぎ にら パプリカ しょうが にんにく にんじん チンゲンさい きくらげ ねぎ	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プソース 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 バター こむぎこ	★ハンバーグ ベーコン ぎゅうにゅう クリーム		ケチャップ 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 バセリこ しお こしょう がらスープ	709 1.8
23 金	もやしとに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 ごぼう ぎゅうり にんじん	もやし たまねぎ にら にんじん しょうが ごぼう ぎゅうり 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
全 国 学 校 給 食 週 間 (1月24日 ~ 1月30日)						
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 チンゲンさい 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
♪ ♪ ♪ リ ク エ ス ト 献 立 【 取 手 西 小 学 校 】 ♪ ♪ ♪						
27 火	ごはん 鶏肉のから揚げ ブロッコリーのにんにく炒め 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 こんにゃく ★ソーダゼリー	とりにく とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうが にんにく ブロッコリー 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 けずりぶし	714 1.8
世 界 の 料 理 紹 介 【 フ ラ ン ス 】						
28 水	クロワッサン フリカッセ 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 ぎゅうにゅう 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 ぎゅうり 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 さばのみそ煮 おかか和え にらの和風スープ	ごはん さとう あぶら ごま	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 えのきだけ	しょうゆ さけ みりん しょうゆ さけ しょうゆ さけ しお けずりぶし	685 2.4
茨 城 県 の 給 食 の 日						
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 チンゲン菜と卵のスープ	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 ぶたにく たまご なまあげ		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
しょうゆ (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。