



# 1月 こんだてひょう



平成30年度

境町立学校給食センター

日	曜	こんだて名	おもな材料						栄養価	
			おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			【1群】肉・魚・たまご 豆・豆製品	【2群】牛乳・乳製品 小魚・海藻類	【3群】緑黄色野菜	【4群】その他の野菜 きのこ類・果物	【5群】穀類 いも類・砂糖	【6群】種実類 油脂		
8	火	ホットドッグ (きれめいりコッペパン フランクフルト ケチャップ) ぎゅうにゅう ツナサラダ ごろみおドレッシング コンソメスープ りんご	ウインナー	ぎゅうにゅう				コッペパン	637	24.2
9	水	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグおろしソース ほうれんそうとコーンのソテー はくさいとえびだんごのスープ	とりにく	ぎゅうにゅう				ごはん さとう パンこ	665	26.3
10	木	カレーうどん (ソフトめん カレーじり) ぎゅうにゅう ポテトチーズもち はなやさいサラダ コーンクリームドレッシング	ふたにく	ぎゅうにゅう チーズ				ソフトめん でんぷん でんぷん さとう あぶら ドレッシング	681	21.8
11	金	ごはん ひじきふりかけ ぎゅうにゅう さけのさしまたまごやき けんちんじる フルーツしらたま	さけ とうふ	ひじき ぎゅうにゅう				ごはん さとう パンこ さといも しらたまこ さとう	656	26.4
15	火	オムレツサンド (しよくパン ハムチーズオムレツ マヨネーズ) ぎゅうにゅう コールスローサラダ コールスロートレッシング ミネストローネ ※いちごゼリー	たまご ハム	チーズ ぎゅうにゅう				しよくパン マヨネーズ ドレッシング バター	655	22.4
16	水	ごはん ぎゅうにゅう たれつきにくだんご (2, 3) しおやさしいため にらたまスープ	とりにく たまご ふたにく たまご	ぎゅうにゅう				ごはん パンこ さとう あぶら ごまあぶら	627	22.6
17	木	きょうふううどん (ソフトめん きょうふうじる) ぎゅうにゅう もちいなり ほうれんそうのしらすあえ ※ヨーグルト	とりにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう				ソフトめん でんぷん もちこ さとう	641	24.1
18	金	ごはん みそピーナツ ぎゅうにゅう いかのあまからやき カラフルきんぴら やさいスープ	みそ いか さつまあげ	ぎゅうにゅう				ごはん さとう さとう さとう あぶら ごまあぶら ごまあぶら	661	26.8
21	月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのマーマレードやき ひじきに すましじる	とりにく あぶらあげ だいず とうふ なた	ぎゅうにゅう ひじき みつば				ごはん マーマレード さとう あぶら	680	26.0
22	火	ミルクパン ぎゅうにゅう ピザふうロール かいせんマリネ はくさいクリームに		ぎゅうにゅう チーズ				ミルクパン じゃがいも さとう こむぎこ あぶら ドレッシング バター	643	22.3
23	水	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ しゅうまい (2, 3) しょうゆ わかめスープ	とうふ ふたにく とりにく みそ とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう				ごはん でんぷん さとう ごむぎこ でんぷん ごまあぶら ごま	632	23.4
24	木	ジャージャーめん (ソフトめん ジャージャーじり) ぎゅうにゅう すきやきふうフライ シーザーサラダ シーザードレッシング	ふたにく みそ	ぎゅうにゅう				ソフトめん でんぷん あぶら じゃがいも パンこ こむぎこ ドレッシング	652	22.6
25	金	わかめごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき ポテトサラダ マヨネーズ メイシヤントンのとんじる ※グレーゼリー	わかめ さば ふたにく とうふ みそ	わかめ ぎゅうにゅう				ごはん さとう じゃがいも あぶら	706	28.9
28	月	てんしんはん (むぎごはん かにたま) ぎゅうにゅう もやしちゅうかあえ おこげスープ (スープ おこげ)	たまご かに とりにく	ぎゅうにゅう				ごはん さとう じゃがいも あぶら	674	21.5
29	火	ゆめかおりのコッペパン ブルーベリージャム コーヒーにゅういんりょう あつぎりハムソテー ごぼろサラダ コーンスープ	ハム まぐろ	ぎゅうにゅう チーズ				コッペパン ブルーベリージャム ドレッシング バター	638	20.0
30	水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのこめこからあげ ごまつなとしめじのたまごいため くたくさんみそじる	とりにく たまご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう				ごはん こめこ あぶら ごまあぶら	675	26.1
31	木	ミートソースパグティ (パグティ ミートソース) ぎゅうにゅう れんこんサラダ イタリアンドレッシング みかんヨーグルト	ふたにく ハム	チーズ ひじき ヨーグルト なまクリーム				パグティ バター ドレッシング さとう	616	22.0
									747	26.3

↑ 茨城をたべよう Week ↓  
↑ 全国学校給食週間 ↓

境町で育った  
さしまたまご使用

郷土料理の日  
京都府

長田小学校リクエストメニュー

世界の料理の日  
中国

狼島大地で育った  
ゆめかおりの使用

境町で育った  
お米を使用

- 物資の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。
- この献立表に記載されている食品は、主な材料で、調味料やハンバーグ、春巻きなどの加工品に含まれるアレルギー等、使用食品のすべては記載していません。
- ※は給食センターで空容器を回収します。
- 25日に使用する豚肉は、境町産のメイシヤントンです。
- 今月使用する、さといも、ごぼう、にんじん、白菜、もやし、れんこんは茨城県産を使用する予定です。

※献立表は、壁や冷蔵庫など目につくところに貼って活用してください。  
裏側には給食だよりが記載されています。貼ったままめくって見ることができます。

実施回数 17回

エネルギーとたんぱく質は、  
上段→小学校 中学年  
(3, 4年生)  
下段→中学生の量になります。

★お知らせ 給食費補助について★  
本年度の給食費補助金交付については、裏面をご覧ください。