令和2年度

1月　こんだてひょう

境町立学校給食センター

茨城をたべようWeek

日	曜	こんだて名	おもな材料 おもに体をつくる 【1群】肉・魚・たまご 豆・豆製品	【2群】牛乳・乳製品 小魚・海藻類	おもに体の調子を整える 【3群】緑黄色野菜	【4群】その他の野菜 きのこ類・果物	おもにエネルギーになる 【5群】穀類 いも類・砂糖	【6群】種実類 油脂	栄養価 エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
8	金	わかめごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう　わかめ			ごはん		753	28.5
		さばぶんかぼし	さば							
		おでん	うずらたまご　えび　とりにく　なると	こんぶ		だいこん	さとう		891	32.0
		みずなとはくさいのゆずドレッシングあえ　ストロベリーゼリー			みずな　にんじん	はくさい　とうもろこし　いちご	さとう	ドレッシング		
12	火	あげパン　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			コッペパン　さとう	あぶら	669	24.7
		ふゆやさいのシチュー	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん　パセリ	たまねぎ　かぶ　しめじ　はくさい	じゃがいも	バター		
		チキンサラダ　イタリアンドレッシング	とりにく		あかピーマン　ブロッコリー	きゅうり		ドレッシング	767	27.5
		アーモンドフィッシュ		かたくちいわし			さとう	アーモンド　ごま		
13	水	ごはん　のりたまふりかけ　にゅうさんきんいんりょう	たまご	にゅうさんきんいんりょう　のり			ごはん	ごま	645	28.8
		やわらかさんまに	さんま			しょうが	さとう			
		ひじきのいために	だいず　あぶらあげ　さつまあげ	ひじき	にんじん		さとう	あぶら	778	32.2
		なめこのみそしる	とうふ　みそ		こまつな	なめこ　ねぎ	ふ			
14	木	けんちんうどん（ソフトめん　けんちんじる）	とりにく　とうふ		にんじん　ほうれんそう	だいこん　ごぼう	ソフトめん　さといも	あぶら	624	23.6
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ささかまのいそべあげ（1，2）	ささかまぼこ	あおのり			こむぎこ	あぶら	803	29.2
		キャベツとコーンのサラダ　ごまドレッシング			にんじん	キャベツ　きゅうり　とうもろこし		ドレッシング		
15	金	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		724	21.6
		こまつなまんじゅう（1，2）しょうゆ	ぶたにく		こまつな	キャベツ　ねぎ　たまねぎ	こむぎこ	あぶら		
		マーボーどうふ	とうふ　ぶたにく		にんじん　にら	たまねぎ　ねぎ　しいたけ　にんにく	でんぷん	あぶら	902	26.9
		わかめスープ　フルーツあんにんプリン		わかめ	にんじん	えのきたけ　たまねぎ　もも　あんず	さとう			
18	月	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		685	25.8
		ハンバーグのバーベキューソースかけ	とりにく			にんにく　たまねぎ　りんご	さとう			
		ほうれんそうとコーンのソテー			ほうれんそう　にんじん	とうもろこし		バター	862	31.5
		ねぎとあぶらあげのみそしる	とうふ　あぶらあげ　みそ		にんじん	ねぎ				
19	火	さしまちゃこめこパン　イチゴジャム＆マーガリン　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			さしまちゃこめこパン　イチゴジャム	マーガリン	623	24.5
		ひらめフライ　ソース	ひらめ				こむぎこ　パンこ	あぶら		
		スパゲティナポリタン	ウィンナー	チーズ	にんじん　ピーマン	たまねぎ　マッシュルーム　グリンピース	スパゲティ	バター	717	28.0
		やさいスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ　たまねぎ				
20	水	プルコギどん（ごはん　プルコギ）	ぎゅうにく		にんじん　にら	たまねぎ　ねぎ　エリンギ　だいこん	ごはん　さとう　でんぷん	ごまあぶら　ごま	721	24.3
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		かにしゅうまい（2，2）しょうゆ	かに　すりみ			たまねぎ	こむぎこ　でんぷん		861	28.2
		ちゅうかコーンスープ	たまご		にんじん	しいたけ　とうもろこし	でんぷん			
21	木	チャンポンめん（ちゅうかめん　チャンポンじる）	ぶたにく　えび　うずらたまご		にんじん	もやし　キャベツ　たまねぎ　しいたけ	ちゅうかめん	ごまあぶら	690	30.3
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		じゃがバターちゃきん	たまご			グリンピース	じゃがいも　こむぎこ		838	36.2
		りんごのゼリーあえ				りんご　みかん	さとう			
22	金	カレーライス（むぎごはん　チキンカレー）	とりにく		にんじん	たまねぎ　りんご　にんにく	むぎごはん　じゃがいも	あぶら	791	24.8
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ハムチーズピカタ	たまご　ハム	チーズ			さとう		976	29.1
		だいこんサラダ　たまねぎドレッシング			にんじん	だいこん　きゅうり		ドレッシング		
25	月	ごはん　やさいふりかけ　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	きょうな　だいこんのは		ごはん　さとう	ごま	663	29.2
		さけのしおやき	さけ							
		ちくぜんに	とりにく　ちくわ		にんじん	ごぼう　たけのこ	さといも　さとう		816	34.5
		すいとんじる	あぶらあげ　なると		にんじん	しいたけ　だいこん　えのきたけ　ねぎ	こむぎこ			
26	火	ゆめかおりのしょくパン　ペアチョコクリーム　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			しょくパン　チョコクリーム		615	22.7
		チリコンカン	ぶたにく　ひよこまめ　レッドキドニー		にんじん　パセリ	たまねぎ　にんにく	じゃがいも　さとう	バター		
		ブロッコリーのサラダ　イタリアンドレッシング			ブロッコリー	カリフラワー		ドレッシング	743	27.1
		マカロニスープ	ベーコン		にんじん　ほうれんそう	たまねぎ	マカロニ			
27	水	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		807	33.8
		こめこでつくったとりにくのからあげ	とりにく			しょうが	こめこ	あぶら		
		こまつなとちりめんのナムル		ちりめん	こまつな　にんじん	もやし		ドレッシング	968	39.8
		メイシャントンのとんじる　レモンタルト	ぶたにく　とうふ　みそ　たまご		にんじん	だいこん　ごぼう　ねぎ　レモン	じゃがいも　こむぎこ　さとう	あぶら　マーガリン		
28	木	ごもくうどん（ソフトめん　ごもくじる）	ぶたにく　かまぼこ		にんじん　ほうれんそう	しいたけ　ねぎ　たまねぎ	ソフトめん		674	21.7
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		もちいなり	あぶらあげ				もち　こめ　さとう　でんぷん		839	26.1
		れんこんサラダ　こうみしおドレッシング　みかんゼリー			にんじん	れんこん　きゅうり　えだまめ　みかん	さとう	ドレッシング		
29	金	ごはん　せとふうみふりかけ　ぎゅうにゅう	たまご	ぎゅうにゅう　かつおぶし			ごはん	ごま	671	27.6
		いかのかりんあげ	いか				でんぷん　さとう	あぶら		
		アスパラガスとコーンのサラダ　シーザードレッシング			アスパラガス	キャベツ　きゅうり　とうもろこし		ドレッシング	825	32.4
		いしかりじる	さけ　とうふ　みそ		にんじん	ねぎ　ごぼう　だいこん	じゃがいも	バター		

境町産　さしま茶使用
茨城県産　ひらめ使用

1月24日～30日
全国学校給食週間

世界の料理の日
アメリカ

静小学校　リクエストメニュー
境町産　米粉　メイシャントン使用
茨城県産　ちりめん使用

郷土料理の日
北海道

●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。

実施回数１５回

●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 アレルゲン等，使用食品のすべては記載しておりません。

●19日に使用する「ひらめフライ」，27日に使用する「ちりめん」は，茨城県の事業を活用して，無償でいただいたものを提供します。

●19日に使用する「さしま茶」，27日に使用する「米粉」「メイシャントン」は境町産です。

●今月使用する大根，ねぎ，白菜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。
※献立表・給食だよりは，町ホームページに掲載しています。(http://www.town.sakai.ibaraki.jp)

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。