



1月 こんだてひょう



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		
11	火	バーガーパン ぎゅうにゅう カレーコロッケ ソース チキンサラダ イタリアンドレッシング ABCスープ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	ごぼう パンこ さとう じゃがいも	あぶら	604	19.6
12	水	ごはん ぎゅうにゅう かんこくふうやきにくはるさめ スティックスイートポテト ワンタンスープ	ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ エリンギ だいこん	はるさめ さとう	ごまあぶら	725	22.2
13	木	にくうどん (ソフトめん にくじる) ぎゅうにゅう シヨロソボ (2, 2) ナタデココいりフルーツミックス	ふたにく たまご なた	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しいたけ ながねぎ	ソフトめん	あぶら	698	24.7
14	金	ごはん ぎゅうにゅう いかフライ ソース ブロッコリーサラダ コーンクリームドレッシング せんべいじる	いか	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	カリフラワー	ごはん パンこ ごまぎこ	あぶら	672	28.1
17	月	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグトマトソース ほうれんそうとコーンのソテー とうふとなめこのみそしる	とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	エリンギ とうもろこし	パンこ さとう	あぶら	729	27.5
18	火	しよくばん りんごジャム ぎゅうにゅう しろみぎかなのこうそうやき コールスローサラダ コールスロートレッシング ポルシチ	たら	ぎゅうにゅう	あかピーマン にんじん		しよくパン りんごジャム パンこ	623	30.3	
19	水	ごはん ぎゅうにゅう マーボドワフ えびシューマイ (2, 3) わかめスープ	とうふ ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ ながねぎ しいたけ にんにく しょうが	でんぷん	あぶら	644	23.3
20	木	ジャージャーめん (ソフトめん ジャージャーじる) ぎゅうにゅう ちくわのさしまちやあげ (1, 2) かにかまサラダ ごみしおドレッシング	ふたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ もやし ながねぎ たけのこ	ソフトめん でんぷん	あぶら	627	23.5
21	金	ポークカレーライス (むぎごはん ポークカレー) ぎゅうにゅう ハムチーズピカタ だいこんサラダ かんきつドレッシング	ふたにく	ぎゅうにゅう	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	778	24.6
24	月	ごはん ぎゅうにゅう やきぎょうざ (2, 3) ぎょうざのタレ チンジャオロース ちゅうかさスープ かじゅうグミ	ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にら	キャベツ たまねぎ	ごまぎこ	あぶら	627	25.2
25	火	コッパパン いちごジャム ぎゅうにゅう メンチカツ ソース こまつなとしめじのたまごいため オニオンスープ	ふたにく	ぎゅうにゅう	たまご	こまつな にんじん しめじ	コッパパン いちごジャム パンこ ごまぎこ	あぶら	696	23.9
26	水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのマーメイドやき ひじきに すましじる かつねチーズ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく	マーメイド さとう	あぶら	697	29.3
27	木	チャンポンめん (ちゅうかめん ちやんぼんじる) ぎゅうにゅう じゃがバターちやきん ふるふるデザート	ふたにく えび うずらたまご なた	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが 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	680	27.1
28	金	ごはん コーヒーにゅういりよう さばのみそに れんこんサラダ ごまドレッシング メイシヤントンのとんじる	さば みそ	コーヒーにゅういりよう	にんじん	れんこん えだまめ	ごま さとう	あぶら	760	28.3
31	月	ごはん ぎゅうにゅう こめこのからあげ こまつなのナムル ナムルドレッシング はくさいのみそしる	とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	もやし	ごはん こめこ でんぷん	あぶら	652	25.0

実施回数15回

- 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おりません。
- 20日に使用する「さしま茶」、28日に使用する豚肉「メイシヤントン」は境町産です。
- 今月使用する、にんじん、はくさい、ピーマン、ねぎ、もやし、キャベツ、きゅうり、だいこん、みつば、みずなは茨城県産を使用する予定です。

●1月31日(月)に提供する、米粉のからあげに使用する米は、境町生産組織運営協議会(会長 高島信夫様 他16名)から寄贈していただきました。

※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事ができます。
※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。

茨城をたへよう Week