1月 こんだてひょう

令和4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 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)
10	火	かぼちゃコロッケバーガー（バーガーパン かぼちゃコロッケ ソース）			かぼちゃ		バーガーパン こむぎこ パンこ	あぶら	629	20.6
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		コールスローサラダ コールスロードレッシング	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング	759	24.0
		アルファベットスープ	ウインナー		にんじん こまつな	たまねぎ	マカロニ			
11	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		788	25.1
		ちゅうかふうにくだんご（2，3）	とりにく たまご			たまねぎ	パンこ さとう	あぶら		
		きりぼしだいこんに	ぶたにく さつまあげ		にんじん	だいこん しいたけ	さとう	あぶら	968	30.5
		みそしる チョコドーナツ	あぶらあげ みそ たまご	わかめ	にんじん	たまねぎ ながねぎ	じゃがいも チョコレート こむぎこ	あぶら		
12	木	とんこつラーメン（ちゅうかめん とんこつラーメンスープ）	ぶたにく なると		にんじん	メンマ もやし たまねぎ ながねぎ にんにく	ちゅうかめん さとう	ごま あぶら	736	26.9
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		かいそうサラダ わふうドレッシング	かにふうみかまぼこ	わかめ つのまた	にんじん	キャベツ		ドレッシング	925	33.8
		まるがたきんとんパイ	たまご				さとう こむぎこ さつまいも	あぶら マーガリン		
13	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		631	24.1
		チキンのオーブンやき	とりにく	チーズ	あかピーマン パセリ		パンこ さとう	あぶら		
		ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま	800	30.1
		はるさめスープ	とうふ		にんじん こねぎ	しいたけ たまねぎ とうもろこし	はるさめ	ごまあぶら		
16	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		645	26.6
		ぎょうざ（2，3） ぎょうざのタレ	ぶたにく とりにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ	あぶら		
		チンジャオロースー	ぶたにく		ピーマン にんじん	たけのこ たまねぎ しいたけ にんにく しょうが		あぶら	809	32.1
		ちゅうかスープ かじゅうグミ	とりにく とうふ		にんじん	もやし キャベツ ぶどう	さとう	ごまあぶら		
17	火	しょくパン いちごジャム ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			しょくパン いちごジャム		779	31.1
		プレーンオムレツ パックケチャップ	たまご				さとう でんぷん			
		カラフルマリネ			ブロッコリー あかピーマン	カリフラワー とうもろこし	さとう	ドレッシング	942	37.3
		ビーフシチュー	ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく	さとう じゃがいも	バター あぶら		
18	水	ごはん のりつくだに ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう のり			ごはん さとう		672	21.6
		やきにくカルビメンチカツ	とりにく ぎゅうにく			たまねぎ	でんぷん パンこ こむぎこ さとう	あぶら		
		もやしのちゅうかあえ ちゅうかドレッシング	とりにく		にんじん	もやし きゅうり		ドレッシング	805	24.5
		みそしる	とうふ みそ		こまつな にんじん	ながねぎ				
19	木	ごもくうどん（ソフトめん ごもくじる）	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ		にんじん こまつな	しいたけ ながねぎ	ソフトめん		733	26.1
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		もちいなり	あぶらあげ				もち さとう でんぷん		905	31.3
		れんこんサラダ ごまドレッシング オレンジゼリー	まぐろ		にんじん	れんこん えだまめ みかん	さとう	ドレッシング		
20	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		764	29.1
		さばのみそに	さば みそ				さとう			
		ひじきのいために	ちくわ あぶらあげ だいず	ひじき	にんじん			あぶら	951	35.8
		すましじる ココアワッフル	かにふうみかまぼこ たまご	ぎゅうにゅう	みつば	しいたけ しめじ ながねぎ	こむぎこ さとう	マーガリン		
23	月	ポークカレーライス（むぎごはん ポークカレー）	ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく りんご	むぎごはん じゃがいも	あぶら	779	26.3
		ぎゅうにゅう　リクエスト献立 境一中		ぎゅうにゅう						
		ヒレカツ	ぶたにく				こむぎこ パンこ でんぷん	あぶら	946	31.0
		こまつなのナムル ナムルドレッシング			こまつな にんじん	もやし		ドレッシング		
24	火	さしまちゃこめこパン チョコパテ ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			さしまちゃこめこパン チョコレート		580	20.9
		えびのポテトカップグラタン	えび	ぎゅうにゅう チーズ		たまねぎ	じゃがいも さとう でんぷん マカロニ	バター		
		アスパラソテー　境町産さしま茶使用	ベーコン		アスパラガス にんじん	とうもろこし エリンギ		バター	668	24.5
		ミネストローネ	ソーセージ	チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ セロリー にんにく	じゃがいも マカロニ	あぶら		
25	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		714	23.1
		はるまき しょうゆ　世界料理の日 中国			にんじん	キャベツ たまねぎ きくらげ たけのこ	こむぎこ でんぷん はるさめ	あぶら		
		バンバンジーサラダ バンバンジードレッシング	とりにく			とうもろこし きゅうり もやし キャベツ		ドレッシング	850	26.5
		ちゅうかおこげスープ（ちゅうかスープ おこげ）	ぶたにく		にんじん にら	たけのこ しいたけ えのきたけ ながねぎ	もちごめ でんぷん	ごまあぶら あぶら		
26	木	ジャージャーめん（ソフトめん ジャージャーじる）	ぶたにく みそ		にんじん	たまねぎ もやし ながねぎ たけのこ しょうが	ソフトめん でんぷん	あぶら	672	22.1
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ミニにくまん	ぶたにく			たまねぎ たけのこ	こむぎこ でんぷん さとう		839	26.4
		フルーツあんにん		ぎゅうにゅう		みかん パインアップル もも	さとう			
27	金	ごはん ぎゅうにゅう　境町産メイシャントン使用		ぎゅうにゅう			ごはん		749	30.2
		こめこのからあげ	とりにく			にんにく しょうが	こめこ でんぷん	あぶら		
		はなやさいサラダ イタリアンドレッシング			ブロッコリー にんじん	カリフラワー とうもろこし		ドレッシング	921	35.8
		メイシャントンのとんじる	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ながねぎ	じゃがいも	あぶら		
30	月	ごはん ふりかけ ぎゅうにゅう	かつお たまご	ぎゅうにゅう のり			ごはん さとう	ごま	629	29.8
		いかのバターしょうゆやき　郷土料理の日 北海道	いか				さとう	バター		
		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	775	35.0
		いしかりじる	サケ みそ		にんじん こねぎ	ながねぎ キャベツ しいたけ	じゃがいも	バター		
31	火	てりやきチーズハンバーガー					バーガーパン		824	30.9
		（バーガーパン ハンバーグ スライスチーズ パックマヨネーズ） ぎゅうにゅう	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ		たまねぎ	こむぎこ パンこ	マヨネーズ		
		ほうれんそうとコーンのソテー	ベーコン		ほうれんそう にんじん	とうもろこし		バター	940	35.7
		やさいのスープ いちごクレープ	とうにゅう		にんじん パセリ	だいこん キャベツ たまねぎ ながねぎ えのきたけ いちご	さとう こめこ でんぷん			

茨城をたべようWeek

全国学校給食週間

実施回数16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ゲン等，使用食品のすべては記載しておりません。

●24日に使用する「さしま茶」，27日に使用する豚肉「メイシャントン」は境町産です。

●今月使用する，キャベツ，きゅうり，にんじん，青ピーマン，もやしは茨城県産を使用する予定です。

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。

※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)