



## 1月 こんだてひょう



ひ 日	よ 曜	こ ん だ て め い	おもなざいりよう					えいようか		
			おもにからだをつくる		おもにからだのちようしをととのえる		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)
			[1ぐん] にく・さかな・たまご まめ・ませいひん	[2ぐん] ぎゅうにゅう・ゆうせいひん こさかな・かいそうるい	[3ぐん] りょくおうしょくやさい	[4ぐん] そのたのやさい きのこるい・くだもの	[5ぐん] ごくろい いもるい・さとう	[6ぐん] しゃじつるい ゆし		
8	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 ミニにくまん えだまめとコーンのサラダ コーンドレッシング	ぶたにく 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 しょうが	ソフトめん でんぶん	あぶら	657	24.4
9	金	ビビンバ（ごはん ビビンバのぐ） ぎゅうにゅう わかめスープ フルーツあんにん	ぶたにく だいず たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ	ごむぎこ でんぶん さとう	ドレッシング	820	29.2
13	火	あげパン ぎゅうにゅう コーヒーぎゅうにゅうのもと はるさめサラダ パンプキンシチュー ナタデコヨーグルト	さかいしょうがこう 境小学校 リクエストメニュー	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし きゅうり	ごはん さとう	ごまあぶら	726	23.6
14	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのごまみそやき こまつなとたまごのいためもの とんじる	さば みそ	たまご	こまつな にんじん	しょが にんにく	さとう でんぶん	ごま	727	31.9
15	木	ちからうどん（ソフトめん ちからうどんじる） ぎゅうにゅう ちくわのさしまちあげ（1, 2） いりどりやさいサラダ たまねぎドレッシング	さかいちょうさん 境町特産の ちくわのさしま茶使用	ちくわ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	ながねぎ しいたけ	ソフトめん うるちまい	669	23.3
16	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 ツナともやしのあえもの わふうドレッシング ゆずゼリーあえ	ぶたにく	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	772	21.2
19	月	ごはん ぎゅうにゅう にしんのたつたあげ とりささみこまつなのおろしやさいあえ いものこじる	秋田県	にしん	にんじん こまつな	しょが もやし	ごむぎこ でんぶん	あぶら	628	22.7
20	火	コッペパン イチゴジャム にゅうさんきんいんりょう (フレーン) バーベキューチキン スイートポテトサラダ まめとキャベツのスープ	せかい りょうり ひ 世界の料理の日 オーストラリア	とりにく	にんじん ひよこまめ	とうもろこし きゅうり パセリ キャベツ	さつまいも さとう	ドレッシング マヨネーズ	683	26.9
21	水	ごはん ぎゅうにゅう メイシャントのすきやき ほうれんそうのごまあえ じやがいものみそしる	さかいまち そだ 境町で育った しょく メイシャントを使用	ぎゅうにゅう	ぶたにく やきどうふ	にんじん いんげんまめ	たまねぎ はくさい しいたけ	ごはん あぶら	672	28.2
22	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) ぎゅうにゅう チヂミ ぶるぶるプリンデザート	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	にら にんじん	たまねぎ	ごむぎこ でんぶん	あぶら	687	24.8
23	金	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグトマトソース マリネサラダ コンソメスープ	ぶたにく とりにく だいず	ぎゅうにゅう	ブロッコリー あかビーマン	たまねぎ マッシュルーム カリフラワー	パンこ さとう	あぶら	612	21.7
26	月	ごはん ぎゅうにゅう しおこうじチキンカツ ごぼうサラダ きりぼししたいこんのみそしる	1月 24日~30日は、 全国学校給食週間！	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	じやがいも	770	26.4
27	火	ピタパン ぎゅうにゅう やきそば たまごサラダ にくだんごとやさいのスープ	ぶたにく	たまご	チーズ	にんじん こまつな	ピタパン キャベツ たまねぎ きゅうり	あぶら マヨネーズ	595	23.2
28	水	ごはん なっとう ぎゅうにゅう さけのしおやき すいとんじる はくさいのあさづけ	なっとう	さけ	ぶたにく あぶらあげ	にんじん	だいこん しいたけ ごぼう ながねぎ はくさい きゅうり	ごはん あぶら	705	27.0
29	木	チャイナうどん（ソフトめん チャイナじる） ぎゅうにゅう ぎょうざロール もやしナムル レモンタルト	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	にら	とうもろこし めんま ながねぎ キャベツ たまねぎ ながねぎ	ソフトめん パンこ こむぎこ さとう	あぶら	669	23.6
30	金	ごはん にゅうさんきんいんりょう (マスカット) とりにくのわふうからあげ れんこんのきんぴら ぐだくさんじる	とりにく かつおぶし	さつまあげ	とうふ あぶらあげ	にんじん	にんにく しょが れんこん えだまめ はくさい だいこん ごぼう ながねぎ	でんぶん あぶら	865	28.6
									648	26.0
									817	31.3

いばらき県全学年給食週間 W eek

●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。

●15日に使用する「さしま茶」、21日に使用する「メイシャント」は境町産です。

●今月使用するさといも、キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん、はくさい、もやし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。貼ったまま見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）

じっし かいすう かい  
実施回数16回