

日・曜日	献立名	体内での働き						エネルギー kcal たんぱく質 g 食塩 g	
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		たんぱく質 肉・魚・卵 豆・豆製品	無機質 牛乳・小魚・海藻	ビタミン・無機質 緑黄色野菜 その他野菜 果物		炭水化物 穀類・いも類 砂糖	脂質 油脂		
1 (水)	JA いばらきむつみ様よりいただいた「ロマネスコ」を使用しています。								962 36.1 3.9
スパゲッティミートソース(スパゲッティ ミートソース)		豚肉 大豆	チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ 砂糖	オリーブオイル		
牛乳			牛乳						
かぼちゃグラタン		おから 豆乳		かぼちゃ		じゃがいも 米粉			
ロマネスコのサラダ(イタリアンドレッシング)				ブロッコリー	カリフラワー ロマネスコ		油		
2 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		843 28.0 3.3	
マヌルチキン		鶏肉			にんにく	でん粉	ごま油 油		
パンサンスー				にんじん	きゅうり キャベツ	春雨 砂糖	ごま油		
わかめスープ		鶏卵 なた	わかめ	にんじん	えのきたけ ねぎ	でん粉	ごま		
3 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		834 33.0 3.2	
たらの南蛮ソース		たら			たまねぎ レモン	でん粉 砂糖	油		
大豆の磯煮		大豆 油揚げ	ひじき	にんじん	こんにゃく	砂糖	油		
みぞれ汁		鶏肉 豆腐		にんじん ほうれんそう	だいこん えのきたけ ねぎ	でん粉	油		
6 (月)	コッペパン チョコレートクリーム					コッペパン 砂糖		898 31.3 3.2	
牛乳			牛乳						
鶏肉の香草パン粉焼き		鶏肉	チーズ	トマト パセリ 赤ピーマン にんじん		パン粉 砂糖	オリーブオイル		
カラフルポテト		ウインナー		さやいんげん にんじん	スイートコーン	じゃがいも	油 バター		
アルファベットスープ		ベーコン		にんじん	たまねぎ セロリー キャベツ スイートコーン	マカロニ	油		
7 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		821 29.6 2.3	
だし巻きたまご		鶏卵				砂糖	油		
ブロッコリーのおかかマヨネーズあえ		かつお節		ブロッコリー にんじん	スイートコーン		マヨネーズタイプ		
すきやき煮		牛肉 豆腐			しらたき ねぎ はくさい えのきたけ	砂糖			
8 (水)	肉汁うどん(ソフトめん 肉汁)	豚肉 油揚げ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ	ソフトめん		946 30.2 3.6	
牛乳			牛乳						
パオズ②		豚肉 鶏肉			キャベツ たけのこ たまねぎ	でん粉 小麦粉			
大学芋						さつまいも 砂糖 でん粉	油 ごま		
9 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		890 29.7 2.1	
揚げ餃子③		豚肉 鶏肉 鶏卵			キャベツ にんじん	小麦粉	油		
ほうれん草ともやしナムル				にんじん ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま油		
麻婆豆腐		豚肉 大豆 豆腐		にんじん	ねぎ にんにく しょうが	砂糖 でん粉	油		
10 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		806 31.3 2.9	
もろのケチャップソースがけ		もろ				でん粉 砂糖	油		
大根べっ甲煮		鶏肉			だいこん こんにゃく	砂糖	油		
にらのかき玉汁		豆腐 鶏卵		にんじん にら	しめじ ねぎ	でん粉			
みかんゼリー※					みかん	砂糖			
13 (月)	ミートサンド(ドッグパン ミートサンドの具)	豚肉 大豆		にんじん トマト	にんにく たまねぎ	コッペパン 砂糖 パン粉	油	837 28.1 3.8	
発酵乳(ブルーベリー)			発酵乳		ブルーベリー				
揚げポテトののりあえ			青のり			じゃがいも	油 ごま		
野菜スープ		ベーコン		にんじん	たまねぎ セロリー キャベツ スイートコーン	マカロニ	油		
14 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		803 28.7 2.9	
うさぎ型ハンバーグおろしソース		鶏肉 豚肉			たまねぎ だいこん	砂糖 でん粉	油		
五目うま煮		鶏肉 さつまあげ		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく しょうが	砂糖	油		
小松菜の味噌汁		豆腐 油揚げ		小松菜 にんじん		じゃがいも			
15 (水)	カレー南蛮うどん(ソフトめん カレー南蛮汁)	鶏肉 なた		にんじん	たまねぎ もやし ねぎ	ソフトめん でん粉	油	857 29.2 3.9	
牛乳			牛乳						
わかさぎフリッター③		わかさぎ	あおさ			小麦粉 米粉 砂糖 でん粉	油		
水菜と大根のサラダ(和風ドレッシング)			わかめ	みずな	きゅうり だいこん		油		
いちごクレープ※		豆乳			いちご	砂糖 米粉			

日 ・ 曜 日	献 立 名	体 内 で の 働 き						エネルギー kcal たんぱく質 g 食塩 g
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質 肉・魚・卵 豆・豆製品	無機質 牛乳・小魚・海藻	ビタミン・無機質 緑黄色野菜 その他野菜 果物		炭水化物 穀類・いも類 砂糖	脂質 油脂	
16 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		801 29.5 2.8
	いかのレモンソース	いか			レモン	でん粉 砂糖	油	
	切干大根の炒め煮	油揚げ		にんじん	だいこん しいたけ	砂糖	油	
	ちゃんこ汁	豆腐 鶏肉		にら	はくさい しめじ えのきだけ しらたき			
	りんご※				りんご			
17 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		853 29.9 2.4
	ボークステーキのこソース	豚肉			たまねぎ しめじ えのきだけ	砂糖	油	
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう スイートコーン		油 ごま	
	白菜の味噌汁	豆腐		にんじん	はくさい	じゃがいも		
20 (月)	ミルクパン 牛乳		牛乳 脱脂粉乳			コッペパン 砂糖		864 34.6 3.8
	フライドチキン	鶏肉			にんにく	でん粉	油	
	花野菜サラダ(イタリアンドレッシング)			ブロッコリー	カリフラワー		油	
	ジュリエンヌスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ セロリー キャベツ スイートコーン		油	
	クリスマスケーキ※	豆乳				砂糖 米粉		
21 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		882 33.3 3.2
	ブルコギ	牛肉		にんじん にら	にんにく りんご たまねぎ もやし しょうが	砂糖	ごま油 油 ごま	
	チョレギサラダ		わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり にんにく しょうが	砂糖	ごま油 ごま	
	豆腐とえのきのスープ	鶏卵 なた 豆腐		にんじん	えのきだけ ねぎ	でん粉		
	ぶどうヨーグルト※		ヨーグルト		ぶどう			
22 (水)	チャンボンめん(ソフトめん チャンボンメンスープ)	豚肉 いか ちくわ		にんじん	しょうが もやし はくさい ねぎ	ソフトめん でん粉	ごま油	850 28.4 3.6
	牛乳		牛乳					
	たこ焼き③(お好みソース)	たこ 鶏卵			キャベツ	小麦粉 砂糖	油	
	フルーツババロア		牛乳 ホイップクリーム		みかん もも オレンジ	さとう		
23 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		764 31.7 2.4
	赤魚冬がすみ焼き	赤魚				米こうじ	ごま 砂糖	
	かぼちゃのそぼろ煮	鶏肉		かぼちゃ	えだまめ	砂糖 でん粉		
	豚汁	豚肉 豆腐		にんじん	ごぼう だいこん ごんにゃく ねぎ	じゃがいも	油	
24 (金)	カレーライス(麦ごはん ポークカレー)	豚肉		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご	ごはん まい じゃがいも	油	886 26.7 3.2
	牛乳		牛乳					
	ほうれんそう入りオムレツ	鶏卵		ほうれんそう		でん粉 砂糖	油	
	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		油	

- ☆ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。
- ☆ ※は業者から学校に配送されます。
- ☆ この献立表に記載されている食品は、主な材料であり、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、食品のすべては記載しておりません。（アレルギー対応を受けている児童生徒と保護者の方は、献立指示書及び原材料配合表をご確認ください。）
- ☆ 19日は「食育の日」です。『早寝・早起き・朝ごはん・テレビを止めて、楽しい食事』です。
- ☆ 今月の茨城県産の食材は「米、豚肉、鶏肉、水菜、にんじん、ピーマン、さつまいも、キャベツ、きゅうり、ごぼう、だいこん、ねぎ、はくさい、もやし」です。

..... * 給食だより *

冬至と食べ物

今年は12月22日

冬至は、1年のうちで最も昼の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に人々の力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや悪いものを払う小豆などを食べる習慣ができたそうです。

ロマネスコ

12/1(水)のロマネスコはJAいばらきむつみさんから無償で提供していただきました。ロマネスコはカリフラワーの仲間であせん状に花の蕾が集まった不思議な形をした野菜です。
今回はブロッコリーとカリフラワーとロマネスコのサラダです。食感や味の違いを楽しんで食べましょう。