

日 ・ 曜日	献立名	体内での働き						エネルギー kcal たんぱく質 塩分
		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	
11 (火)	豚丼(ごはん 豚丼の具)	豚肉			しらたき たまねぎ	ごはん 砂糖		786 28.2 3.3
	牛乳		牛乳					
	ほうれんそうのごま和え			ほうれんそう にんじん	もやし	砂糖	ごま	
	豆乳野菜汁	豆乳			だいこん ごぼう はくさい しめじ ねぎ	さといも	油	
12 (水)	みそうどん(ソフトめん みそうどん汁)	鶏肉 油揚げ かまぼこ		にんじん	だいこん はくさい こんにゃく ししいたけ ねぎ	ソフトめん	油	880 32.5 3.6
	牛乳		牛乳					
	肉団子のもち米蒸し②	豚肉 鶏肉			たまねぎ	もち米 パン粉		
	ひじきサラダ		ひじき	にんじん	きゅうり とうもろこし		油 ごま	
	※いちごゼリー		練乳		いちご	砂糖		
13 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		908 30.8 1.7
	小籠包②	豚肉			キャベツ たまねぎ たけのこ	小麦粉		
	マーボー豆腐	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	
	フルーツ杏仁		練乳		みかん もも	砂糖		
14 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		834 30.3 2.7
	ぶりの照り焼き	ぶり						
	れんこん入りきんぴら			にんじん	ごぼう れんこん	砂糖	油 ごま	
	白玉雑煮	鶏肉 油揚げ		にんじん みつば	だいこん しめじ	もち米粉		
17 (月)	ソフトフランスパン 牛乳		牛乳			コッペパン	マーガリン	905 34.0 4.4
	鶏肉のバジル焼き	鶏肉		バジル			油	
	人参サラダ	まぐろ		にんじん	きゅうり キャベツ		油	
	コーンクリームスープ	鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし		油	
18 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		804 31.0 2.5
	豚肉のバーベキューソースかけ	豚肉		パセリ	たまねぎ にんにく しょうが りんご	砂糖		
	こんにゃくのピリ辛炒め		さつま揚げ	にんじん さやいんげん	こんにゃく ごぼう	砂糖	油	
	野菜汁		油揚げ 豆腐	にんじん	はくさい えのきだけ ねぎ			
19 (水)	広東めん(中華めん 広東めんスープ)	豚肉 えび		にんじん	しょうが もやし はくさい しいたけ ねぎ たけのこ	中華めん でん粉	油 ごま油	871 30.4 3.3
	牛乳		牛乳					
	味付き肉だんご③	鶏肉 大豆 卵			たまねぎ	パン粉		
	ミルクドーナツ	卵 牛乳				小麦粉 砂糖	油	
20 (木)	ごはん のりのつくだ煮		のり			ごはん 砂糖		854 28.6 2.8
	牛乳		牛乳					
	いかのさらさ揚げ	いか				でん粉	油	
	シルバーサラダ			にんじん	きゅうり もやし	マロニー	マヨネーズタイプ	
21 (金)	豚汁	豚肉 豆腐		にんじん	だいこん ねぎ ごぼう しめじ こんにゃく	じゃがいも		797 30.2 3.4
	ごはん 納豆	納豆				ごはん		
	牛乳		牛乳					
	しらすのたまご焼	卵 しらす				砂糖		
24 (月)	切干大根の炒め煮	鶏肉 油揚げ		にんじん	だいこん ししいたけ	砂糖	油	761 27.0 4.1
	けんちん汁	豆腐		にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ	さといも	ごま油	
	コッペパン いちごジャム				いちご	コッペパン 砂糖		
	牛乳		牛乳					
25 (火)	ハンバーグケチャップソース	鶏肉 牛肉 大豆			たまねぎ パインアップル みかん キャベツ きゅうり	パン粉 砂糖		792 33.3 3.7
	みかんのコールスローサラダ			にんじん			油	
	トマトスープパスタ	ベーコン		トマト パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ しめじ	マカロニ	油	

日 ・ 曜日	献立名	体内での働き						エネルギー kcal たんぱく質 塩分	
		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	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂		
25 (火)	ごはん 牛乳	明治 22 年頃の給食 おにぎりと魚、漬物の 給食		牛乳			ごはん		792 33.3 3.7
	鮭の塩焼き		鮭						
	おかか炒め		かつお節		にんじん	キャベツ もやし		ごま油	
	すいとん汁		鶏肉 なんと		にんじん	だいこん ごぼう	小麦粉 でん粉	油	
26 (水)	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	粉チーズ	にんじん ビーマン	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	911 39.4 4.3	
	※発酵乳(マスカット)		発酵乳						
	タラフリッター③	たら おきあみ				小麦粉	油		
	花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー		油		
27 (木)	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 麦 じゃがいも	油	937 27.1 2.8	
	牛乳		牛乳						
	ベーコンオムレツ	卵 ベーコン				でん粉			
	ナタデココヨーグルト和え		ヨーグルト 生クリーム		もも ナタデココ みかん	砂糖			
28 (金)	五目ごはん 牛乳	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう たけのこ こんにゃく	ごはん	油	849 25.0 4.0	
	きびなごごまフライ③	きびなご				パン粉 小麦粉	ごま 油		
	ほうれんそうの煮びたし	油揚げ		ほうれんそう にんじん	えのきだけ	砂糖			
	具だくさん味噌汁		わかめ	にんじん	はくさい ごぼう ねぎ		油		
	※チョコクレープ	卵	乳			小麦粉 砂糖			
31 (月)	ココア米パン 牛乳		牛乳			米パン 砂糖	ココア	799 30.1 3.3	
	えびフライ(ソース)	えび				小麦粉	油		
	白菜クリームスープ	ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい とうもろこし	じゃがいも	油		
	フルーツゼリー和え	豆乳			もも りんご パインアップル みかん	砂糖			

- ☆ 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、**おおむね5%以上含まれる材料であり**、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、じゃがいも、にんじん、はくさい、キャベツ、きゅうり、だいこん、れんこん、ねぎ」です。**

..... * 給食だより *

年末年始は生活習慣が乱れやすく、食べ過ぎや運動不足などで太りやすい時期です。規則正しい生活を心がけるとともに、意識して体を動かしましょう。

よくかんで
味わって食べる



主食とおかずを
バランスよく食べる



調味料を使い過ぎ
ない



腹八分目を
心がける

