



きゅうしょくこんだてひょう



ひたちなか市立美乃浜学園

日曜	こんだてめい	もりつけ	つかうもの	さかなのひ	使 用 す る 食 品 名						調味料他	栄養食 小学3・4年生 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)		
					(赤) おもに体をつくるものになる		(青) おもに体の調子を整えるものになる		(黄) おもにエネルギーのものになる					
					おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質				
1月	ごはん きゅうにゅう さばのしろごまやき れんこん きんぴら あつあげとはくさいの みそしる	おさら おさら おわん	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実						
1月	ごはん きゅうにゅう さばのしろごまやき れんこん きんぴら あつあげとはくさいの みそしる	おさら おさら おわん	魚	牛乳			米					659 27.7 1.9		
2月	ミルクパン きゅうにゅう ハンバーグトマト オニオンソース クルトン サラダ マセドアン スープ	おさら おさら おわん	牛乳	さば一塩 豚肉 厚揚げ・みそ	牛乳	ソテー・オニオン にんじん ハム	△ミルクパン ソース・ケチャップ ノンエッグマヨネーズ コンソメ・塩・こしょう	砂糖	ソース	酢・こしょう		623 24.2 2.5		
3月	ごはん きゅうにゅう わかめスープ	おさら おわん	牛乳	豚肉・△炒り卵 ベーコン・豆腐	牛乳	小松菜・にんじん わかめ	米	油・ごま油	甜麵醤・コチュジャン・しょうゆ	中華だし・塩・こしょう		622 28.5 2.2		
4月	わふう スパゲッティ きゅうにゅう たらのあおさフライ チキンサラダ	おわん	豚肉・ベーコン	寒天	小松菜・にんじん	玉ねぎ・しめじ・にんにく	△スパゲッティ	油	ワイン・コンソメ・しょうゆ・こしょう			604 30.1 2.2		
5月	ごはん きゅうにゅう こんさいカレー かんてんり ヘルシーサラダ	おわん	牛乳	豚肉	牛乳	にんじん・トマト	米	油	カレールウ・ソース			636 24.1 1.9		
6月	ごはん きゅうにゅう ぶたにくの スタミナいため のべしるじる	おさら おわん	牛乳	まぐろ水煮	寒天	小松菜・にんじん	キャベツ	油	酢・しょうゆ・塩・こしょう			623 25.9 1.7		
7月	はちみつパン きゅうにゅう チリビーンズ ブロッコリーとコーンのサラダ	おわん	牛乳	豚肉・フランクフルト 大豆・△ミックスビーンズ	牛乳	にんじん・トマト	△はちみつパン	油	ケチャップ・コンソメ・塩 こしょう・ソース・チリパウダー			622 24.7 2.1		
8月	五目ごはん きゅうにゅう あじのカレーたつたあげ ごまあえ	おわん	牛乳	鶏肉・油揚げ・大豆	牛乳	にんじん	玉ねぎ・キャベツ 大根・白菜・長ねぎ・しいたけ	砂糖・でんぶん	油	しょうゆ・みりん・酒 オイスター・ソース				
9月	アップル シナモントースト きゅうにゅう ふゆやさいの ポトフ ヨーグルト	袋 おわん	牛乳	牛乳	牛乳	にんじん	さといも・でんぶん	油	しょうゆ・塩・酒			628 26.8 1.7		
10月	ごはん きゅうにゅう ししゃもフライ わさびあえ やまがた いもに	おわん	牛乳	まぐろ油漬	牛乳	小松菜・にんじん	△食パン・砂糖	バター	シナモン			618 26.9 1.8		
11月	ごはん きゅうにゅう はるまき もやしサラダ キムチスープ	おわん	牛乳	牛乳	牛乳	にんじん	玉ねぎ・大根・白菜・セロリ	油	コンソメ・塩・こしょう			610 23.5 1.9		
12月	ごはん きゅうにゅう ししゃもフライ わさびあえ やまがた いもに	おさら おさら おわん	牛乳	まぐろ油漬	牛乳	△ししゃもフライ	米					648 21.3 1.6		
13月	ごはん きゅうにゅう はるまき もやしサラダ キムチスープ	おさら おさら おわん	牛乳	牛乳	牛乳	にんじん・小松菜	玉ねぎ・キャベツ	油	油	油		653 28.7 1.9		
14月	ごはん きゅうにゅう マーボーだいこん パンサンスー	おわん おさら	牛乳	豚肉・豆腐	牛乳	にんじん・にら	油	油	油	油		643 25.8 2.1		
15月	ごはん きゅうにゅう はるまき もやしサラダ キムチスープ	おさら おさら おわん	牛乳	△春巻き	牛乳	にんじん・小松菜	△黒パン	油	油	油		653 28.7 1.9		
16月	ごはん きゅうにゅう はなやさいの シチュー ガーリック ドレッシング サラダ みかん	おわん	牛乳	牛乳	牛乳	にんじん・トマト	玉ねぎ・カリフラワー	油	油	油		653 26.2 2.0		
17月	ごはん きゅうにゅう マーボーだいこん パンサンスー	おわん おさら	牛乳	豚肉・豆腐	牛乳	にんじん	大根・玉ねぎ・しいたけ	砂糖・でんぶん	油	油		618 25.9 1.9		
18月	ごはん きゅうにゅう みずなと ツナのサラダ シュガーザつまいも	おわん	牛乳	牛乳	牛乳	にんじん	玉ねぎ・大根・長ねぎ	油	油	油		610 23.5 1.9		
19月	ごはん きゅうにゅう いわしの しょうがに そくせきづけ ほうどう	12/22(月) 冬至献立 おさら おさら おわん	牛乳	△いわしの しょうが煮	牛乳	にんじん	△食パン・砂糖	バター	シナモン			618 25.9 1.9		
20月	チキンライス きゅうにゅう オムレツ ごまつなと チーズのサラダ クリスマス デザート	おわん	牛乳	牛乳	牛乳	にんじん・トマト	玉ねぎ・とうもろこし エリンギ・枝豆	油	ケチャップ・コンソメ 塩・こしょう			652 25.7 2.0		
21月	レーズンパン きゅうにゅう チキンナゲット ベンネ バジルソース まめと ポテトのスープ	おさら おさら おさら おわん	牛乳	△クリスマス献立 牛乳	牛乳	△オムレツ	玉ねぎ・キャベツ	油	油	油		667 24.3 2.4		
22月	ごはん きゅうにゅう ごまつなと チーズのサラダ クリスマス デザート	おわん	牛乳	牛乳	牛乳	にんじん・トマト	△クリスマスデザート	油	ケチャップ・コンソメ 塩・こしょう					
23月	ごはん きゅうにゅう チキンナゲット ベンネ バジルソース まめと ポテトのスープ	おさら おさら おさら おわん	牛乳	△チキンナゲット 牛乳	牛乳	にんじん・小松菜	玉ねぎ	油	油	油				

※お知らせ※

- 都合により、献立や材料を変更することがありますので、ご了承ください。
- ベーコン、ハム、ワイン、フランクフルトは乳・卵抜きの食物アレルギー対応品を使用しています。
- 原料配合表の確認が必要な食品には△マークをつけています。
- 地元産の食品は太字にしています。
- おはし、スプーン、フォークは学校で提供します。必要があれば、ご家庭から持参することも可能です。
- 給食当番の際には、必ずマスクと白衣を持参して着用してください。
- 記載栄養食は3・4年生の値です。4段階【1・2年生、3・4年生、5・6年生、7~9年生・職員】に分けて提供しています。

12/31年越しそば



【こめられた主な願い】

★そば = 細く長く生きる。1年の災いを切り捨てて翌年に持ち越さない。
★えび = 腰が曲がるまで長生きできる。

【お知らせ】
新年の給食は1月7日(水)から始まります。
1月6日(火)は給食なしの午前中下校となります。

地元産



しょうゆ (馬渡: 黒澤さん)



小松菜 (郡町市: 大部さん)



長ねぎ (津田: 佐々木さん)



さつまいも (JA常陸)



にんじん (柳沢: 萩野谷さん)

