



きゅうしょくこんだてひょう



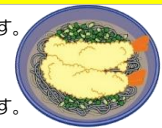
ひたちなか市立美乃浜学園

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						栄養価 エネルギー (k cal)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
								(赤) おもに体をつくるものになる (緑) 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とになる																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
								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		調味料他																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
								1群		2群		3群		4群		5群		6群																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
								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														米																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		ぎゅうにゅう							牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		さばの しろごまやき	おさら					さば一塩										ごま																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		れんこん きんぴら	おさら					豚肉			にんじん	れんこん・枝豆	こんにゃく・砂糖			油・ごま油	しょうゆ・みりん・一味唐辛子																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
								あつあげと はくさいの みそしる		おわん																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
2	火	ミルクパン														◇ミルクパン																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		ぎゅうにゅう								牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		ハンバーグトマト オニオンソース	おさら					◇ハンバーグ				ソテーオニオン	砂糖				ソース・ケチャップ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
		クルトン サラダ	おさら								にんじん	キャベツ・きゅうり	◇クルトン	ノンエッグマヨネーズ		酢・こしょう																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
								マゼドアン スープ		おわん																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
3	水	ごはん														米																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		ぎゅうにゅう								牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		おりはしいいり ビビンバ(にくたまごいため、ナムル)	おさら					豚肉・◇炒り卵			小松菜・にんじん	切干大根・にんにく・もやし	砂糖			油・ごま・ごま油	甜麺醬・コチュジャン・しょうゆ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
		わかめスープ	おわん					ベーコン・豆腐	わかめ		チンゲンサイ	えのきたけ・長ねぎ				中華だし・塩・こしょう																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
4	木	わふう スパゲッティ	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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		ぎゅうにゅう																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		たら の あおさフライ	おさら					◇たらのおおさフライ							油																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		チキンサラダ	おさら					鶏ささみ水煮			にんじん	キャベツ・大根		油		酢・塩・こしょう																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
5	金	ごはん													米																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		ぎゅうにゅう								牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		こんさいカレー	おわん					豚肉			にんじん・トマト	しょうが・にんにく	じゃがいも	油		カレールウ・ソース																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		かんてんいり ヘルシーサラダ	おさら					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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
8	月	ごはん													米																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		ぎゅうにゅう								牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		ぶたにくの スタミナいため	おさら					豚肉			にんじん・にら	玉ねぎ・キャベツ	砂糖・でんぷん	油		しょうゆ・みりん・酒																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		のっぺいじる	おわん					油揚げ・豆腐			にんじん	大根・白菜・長ねぎ・しいたけ	さといも・でんぷん			しょうゆ・塩・酒																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
9	火	はちみつパン													◇はちみつパン																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		ぎゅうにゅう								牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		チリビーンズ	おわん					豚肉・フランクフルト			にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	じゃがいも	油		ケチャップ・コンソメ・塩																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		ブロッコリーと コーンのサラダ	おさら					大豆・◇ミックスビーンズ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ・とうもろこし	砂糖	オリーブ油		酢・塩・こしょう																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
10	水	五目ごはん	おわん					鶏肉・油揚げ・大豆		にんじん		しいたけ・ごぼう・枝豆	米・砂糖	油		しょうゆ・みりん・酒																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		ぎゅうにゅう								牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		あじの カレーたつたあげ	おさら					◇あじのカレー竜田揚げ						油																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		ごまあえ	おさら								にんじん・小松菜	キャベツ・もやし	砂糖	ごま		しょうゆ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
11	木	アップル シナモン-toast	袋									りんご	◇食パン・砂糖	バター	シナモン																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		ぎゅうにゅう								牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		ふゆやさいの ポトフ	おわん					◇肉だんご・鶏肉		にんじん	玉ねぎ・大根・白菜・セロリ	じゃがいも			コンソメ・塩・こしょう																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		ヨーグルト						ヨーグルト																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
12	金	ごはん													米																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		ぎゅうにゅう								牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		しゃもフライ	おさら							◇しゃもフライ				油																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		わさびあえ	おさら					まぐろ油漬			小松菜・にんじん	キャベツ				しょうゆ・わさび粉																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
15	月	ごはん													米																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		ぎゅうにゅう								牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		はるまき	おさら					◇春巻き						油																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		もやしサラダ	おさら							にんじん・小松菜	もやし			油		酢・塩・こしょう																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
16	火	きゅうにゅう													◇黒パン																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		はなやさいの シチュー	おわん					鶏肉・白いんげん豆		にんじん・ブロッコリー	玉ねぎ・カリフラワー	じゃがいも・小麦粉	油・バター		コンソメ・塩・こしょう																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		ガーリックドレッシング サラダ	おさら					まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ・にんにく・しょうが		油		しょうゆ・みりん																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		みかん									みかん																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
17	水	ごはん													米																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		ぎゅうにゅう								牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		マーボーだいこん	おわん					豚肉・豆腐		にんじん	大根・玉ねぎ・しいたけ	砂糖・でんぷん	油・ごま油		しょうゆ・豆板醬・甜麺醬																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		パンサンズー	おさら					大豆・みそ			しょうが・にんにく																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
18	木	ベーコンの トマトスパゲッティ	おわん					ベーコン・豚肉	チーズ・寒天	にんじん・小松菜	玉ねぎ・エリンギ	スパゲッティ	オリーブ油		ケチャップ・ワイン・塩																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		ぎゅうにゅう								にんじん	しめじ・にんにく				こしょう・ソース																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		みずなと ツナのサラダ	おさら					まぐろ油漬		水菜	大根・キャベツ		油		酢・塩・こしょう																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		シュガーさつまいも										さつまいも	油		塩																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
19	金	ごはん													米																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		ぎゅうにゅう								牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		いわしのしょうがに	おさら					◇いわしのしょうがが煮		にんじん	キャベツ・きゅうり		ごま油		塩																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		そくせきづけ	おさら					豚肉・油揚げ・みそ・なると		かぼちゃ	白菜・大根・長ねぎ	ほうとう		酒・一味唐辛子																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
22	月	チキンライス	おわん					鶏肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・とうもろこし	米	油		ケチャップ・コンソメ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		ぎゅうにゅう								にんじん	エリンギ・枝豆				塩・こしょう																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		オムレツ	おさら					◇オムレツ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		ごまつなと チーズのサラダ	おさら					チーズ	小松菜・にんじん	キャベツ		油		酢・塩・こしょう																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
23	火	レーズンパン													◇クリスマスデザート																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		ぎゅうにゅう								牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		チキンナゲット	おさら					◇チキンナゲット																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		ペンネ バジルソース	おさら								玉ねぎ・にんにく	ペンネ	オリーブ油		塩・こしょう																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												

※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、ウィンナー、フランクフルトは乳・卵抜き食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。
- 記載栄養価は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

米 (コシヒカリ)



しょうゆ (馬渡: 黒澤さん)

小松菜 (郡珂市: 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: 森野谷さん)

