



1月 学校給食献立表

ひたちなか市立美乃浜学園

日曜	献立名	盛りつけ	使う物	魚の日	使用する食品名								宋養恤 後期課程 エネルギー (kcal)
					(赤) おもに体をつくるものとなる おもにたんぱく質	(緑) おもに体の調子を整えるものとなる おもに無機質	(黄) おもにエネルギーのもととなる おもに炭水化物	おもに脂質	5群	6群	調味料他	△	
7 水	ごはん 牛乳 めはるの竜田揚げ ひじきの炒め煮 高野豆腐のみぞ汁	お皿 お皿 おわん	△	魚	牛乳 △めはるの竜田揚げ 鶏肉 高野豆腐・みそ	おもにカロテン 2群	おもにビタミンC 3群	おもに炭水化物 4群	おもに脂質	5群	6群	△	792 33.7 2.2
8 木	コツベパン チョコクリーム 牛乳 白菜のクリームシチュー ソイガーリックドレッシングサラダ	おわん お皿	△	△	牛乳 △	牛乳 △白いんげん豆 △	にんじん 玉ねぎ・白菜・エリンギ △	△	△	△	△	△	803 31.3 2.9
9 金	ごはん 牛乳 肉豆腐 からしあえ 手作りぶりかけ	おわん お皿	△	△	牛乳 △	豚肉・豆腐 △	にんじん △	△	△	△	△	△	813 36.7 2.3
13 火	ミルクパン 牛乳 白身魚(すけとうたら)のフライ レモンドレッシングサラダ たまごスープ	お皿 お皿 おわん	△△	△	牛乳 △白身魚フライ △	△	△	△	△	△	△	△	805 34.1 3.1
14 水	ごはん 牛乳 納豆 じゃがいものそぼろ煮 ごま昆布あえ	おわん お皿	△	△	牛乳 △	△	△	△	△	△	△	△	845 32.6 2.1
15 木	ジェノベーゼスパゲッティ 牛乳 小松菜とチーズのサラダ ドーナツ	おわん お皿 ナブキン	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	807 30.3 2.6
16 金	チキンピラフ 牛乳 トマトオムレツ マカロニサラダ	おわん お皿 お皿	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	837 30.3 2.7
19 月	ごはん 牛乳 さんまの生姜煮 たくあんあえ 豚汁	おわん お皿 おわん	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	807 30.3 2.5
20 火	はちみつパン 牛乳 ポークピーンズ こんにゃくサラダ みかん	おわん お皿 お皿	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	809 33.1 2.8
21 水	ごはん 牛乳 さばのみぞだれかけ にらともやしのあえ物 けんちん汁	第5学年親子給食 お皿 お皿 おわん	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	803 33.2 2.4
22 木	ミートソーススパゲッティ 牛乳 コロッケ キャベツとハムのサラダ	おわん お皿 お皿	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	844 33.0 2.8
23 金	ごはん 牛乳 棒ぎょうざ 白菜と厚揚げの中華煮 春雨サラダ	お皿 お皿 おわん お皿	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	861 29.3 2.2
26 月	ごはん 牛乳 むかしのカレー 海藻サラダ 給食週間ゼリー	おわん お皿	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	877 29.7 2.3
27 火	きなこ揚げパン 牛乳 ツナサラダ ワンタンスープ ヨーグルト	袋 お皿 おわん	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	819 33.1 2.8
28 水	牛ごぼうごはん 牛乳 しらしもの唐揚げ(前期1個、後期2個) 五色あえ	おわん お皿 お皿	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	780 32.6 2.4
29 木	黒パン 牛乳 ハンバーガーハニーマスターードソース ベンネソーテー ^{平磯保育園児との交流給食} さつまいもと小松菜のミネストローネ	袋 お皿 お皿 おわん	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	862 33.5 2.4
30 金	ごはん 焼きのり 牛乳 さけの塩焼き 即席漬 すいとん汁	袋 お皿 お皿 おわん	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	807 37.3 2.3

※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、ワインナー、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。
- 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、帽子等を持参して着用してください。
- 記載栄養価は7~9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。

春の七草【せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ】



1/7 七草がゆ

1/11 鏡開き

1/15 小正月

【鏡もち】

【小豆(あづき)がゆ】



地元産

米 (コシヒカリ)



しょうゆ (馬渡: 黒澤さん)



小松菜 (郡河市: 大部さん)



さつまいも (JA常陸)



にんじん (稲田: 砂川 彰さん)

