

日曜	こんだてめい	もりつけ	つかうもの	使用する食品名						栄養価
				(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	
1群	2群	3群	4群	5群	6群	調味料他				
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					
2月	ごはん ぎゅうにゅう ローズポークぎょうざ(2こ) チンゲンサイの すじょうゆあえ だいこんと とりにくの ちゅうがいために	おさら おさら おわん	おさら おさら おわん	牛乳 鶏肉 鶏肉	チンゲンサイ・にんじん にんじん	キャベツ 大根・玉ねぎ・長ねぎ・しょうが	砂糖 しらたき・砂糖・でんぷん	油 油	酢・しょうゆ しょうゆ・みりん・オイスターソース	615 24.6 2.0
3火	レーズンパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ オニオンド レッシングサラダ	おわん おさら おさら	おさら おさら おわん	牛乳 豚肉・大豆 まぐろ油漬	にんじん・トマト 小松菜・にんじん	玉ねぎ・にんにく キャベツ・ソテーオニオン・にんにく	砂糖 じゃがいも・砂糖	油 油	ワイン・クチャップ・こしょう・ソース・コンソメ しょうゆ・みりん	625 25.9 2.0
4水	ぶたごぼう ごはん ぎゅうにゅう ごま(タラ)フライ しょうががえ	おわん おさら おさら	おさら おさら おさら	豚肉・油揚げ・大豆 牛乳	にんじん にんじん・小松菜	ごぼう・切干大根・しいたけ キャベツ・もやし・しょうが	米・砂糖 油	しょうゆ・みりん しょうゆ	609 24.8 1.7	
5木	ごはん ぎゅうにゅう とうふの ちゅうかに パンサンスー	おわん おさら	おさら おさら	牛乳 豆腐・豚肉 ハム	にんじん・チンゲンサイ 小松菜	しょうが・玉ねぎ・大根 キャベツ・もやし	砂糖・でんぷん 春雨・砂糖	油・ごま油 油・ごま油	酒・しょうゆ・オイスターソース しょうゆ・酢・からし	617 23.5 1.6
6金	やきそば ぎゅうにゅう チキンサラダ ピタパン	おわん おさら	おさら おさら	豚肉・ウインナー 牛乳	にんじん・ピーマン ブロッコリー 小松菜・にんじん	玉ねぎ・もやし・キャベツ・しいたけ とうもろこし	中巻めん 油	ソース・オイスターソース・こしょう 酢・塩・こしょう	632 26.8 2.1	
9月	ごはん ぎゅうにゅう さばの みそだれかけ かまぼこの とさあえ けんちんじる	おさら おさら おわん	おさら おさら おわん	牛乳 さば・みそ かまぼこ・かつお節 豆腐	にんじん 小松菜・にんじん にんじん	しょうが キャベツ 長ねぎ・大根	砂糖 砂糖 さつまいも・こんにやく	しょうゆ・酒・みりん 酢・しょうゆ しょうゆ・みりん	598 25.6 2.1	
10火	ミルクパン ぎゅうにゅう ごめこの フライドチキン レモン ドレッシングサラダ さつまいもの ミネストローネ	おさら おさら おさら	おさら おさら おわん	牛乳 鶏肉 フランクフルト・大豆	にんじん 小松菜・にんじん にんじん・トマト	しょうが キャベツ・レモン(果汁) 玉ねぎ	砂糖 砂糖 さつまいも	油 油 ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう	632 27.3 2.1	
11水	ごはん ぎゅうにゅう こんさい カレー かいそう サラダ	おわん おさら	おさら おさら	牛乳 豚肉 まぐろ油漬	にんじん 小松菜・にんじん	れんこん・玉ねぎ しょうが・にんにく キャベツ	じゃがいも 油	カレーウ・ソース 酢・しょうゆ・塩・こしょう	642 23.7 1.9	
12木	くろパン ぎゅうにゅう しろみぎかなの バジルフライ コールスロー サラダ ウインナーと まめのスープ	おさら おさら おさら	おさら おさら おわん	牛乳 鶏肉 フランクフルト・大豆	にんじん 小松菜・にんじん にんじん	しょうが キャベツ・とうもろこし 玉ねぎ・セロリ	油 油 油	酢・塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう	640 24.1 2.0	
13金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくの スタミナため さばの つみれじる	おさら おさら おわん	おさら おさら おわん	牛乳 豚肉 さばのつみれ・油揚げ・みそ	にんじん・にら にんじん・小松菜	玉ねぎ・キャベツ・にんにく 大根・白菜・しょうが	砂糖・でんぷん ごま油	しょうゆ・オイスターソース・酒・みりん	622 28.6 2.2	
16月	ごはん ぎゅうにゅう いわしの にんにくじょうゆがけ すくせき づけ みぞれ じる	おさら おさら おわん	おさら おさら おわん	牛乳 いわし 鶏肉・豆腐・油揚げ	にんじん 小松菜・にんじん にんじん	にんにく キャベツ 大根・白菜・長ねぎ	砂糖 ごま こんにやく・でんぷん	油 ごま しょうゆ・塩・酒・みりん	599 27.3 1.8	
17火	はちみつパン ぎゅうにゅう はくさいの クリームに キャベツと ハムのサラダ アセロラゼリー	おわん おさら おさら	おさら おさら おわん	牛乳 鶏肉・白いんげん豆 ハム	にんじん・小松菜 にんじん	白菜・玉ねぎ・エリンギ もやし・キャベツ	じゃがいも・マカロニ・小麦粉 油	コンソメ・塩・こしょう 酢・塩・こしょう	619 25.8 2.1	
18水	ごはん ぎゅうにゅう さけの ゆうあんやき ごまあえ ほうとう	おさら おさら おわん	おさら おさら おわん	牛乳 鶏肉 鶏肉・油揚げ・みそ	にんじん・小松菜 かぼちゃ	キャベツ・もやし 大根・白菜・長ねぎ	砂糖 ごま 油	しょうゆ 酒・一味唐辛子	593 28.5 1.7	
19木	ミートソース スパゲッティ ぎゅうにゅう コロッケ かんてんいり おいしいヘルシーサラダ	おわん おさら おさら	おさら おさら おわん	豚肉・大豆 牛乳 まぐろ油漬・祝いなると	にんじん・ピーマン・トマト にんじん・小松菜	エリンギ・玉ねぎ・にんにく キャベツ	スパゲッティ 油	ケチャップ・ワイン・塩・こしょう・ソース 酢・しょうゆ・塩・こしょう	645 25.2 2.5	
20金	カレーピラフ ぎゅうにゅう ハンバーグ ハニーマスタードソース ごまつな サラダ クリスマス デザート	おわん おさら おさら	おさら おさら おわん	ウインナー・鶏肉 牛乳 鶏肉・豆腐・油揚げ	にんじん 小松菜・にんじん	玉ねぎ・とうもろこし・グリーンピース キャベツ	米 はちみつ 油	塩・こしょう・コンソメ・カレー粉 ワイン・しょうゆ・粒マスタード 酢・塩・こしょう	643 24.5 1.9	
23月	バインベリー パタートースト ぎゅうにゅう ポトフ ヨーグルト	おさら おわん おわん	おさら おわん おわん	牛乳 肉だんご・鶏肉 ヨーグルト	いちごジャム にんじん	玉ねぎ・大根・白菜・セロリ じゃがいも	油 油	コンソメ・塩・こしょう	594 25.2 1.7	

※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、ウインナー、フランクフルトは乳・卵抜き(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(火)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。

12月上旬は地産地消費強化週間です



地元産

米(コシヒカリ) しょうゆ(馬渡:黒澤 仁一さん) 小松菜(那珂市:大部 正義さん) 長ねぎ(那珂市:高瀬さん)
さつまいも(JA常陸) さつまいも(八つ頭:ゆうたくん) (美田多町:三川 みつ子さん) にんじん(柳沢:森野谷 智裕さん)
さばのつみれ(那珂湊漁協女性部:部長 根本 経子さん) バインベリージャム(海洋高校:海洋食品科)