

日曜	献立名	盛りつけ	使うもの	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 牛乳 ローズポークぎょうざ(2個) チンゲンサイの酢じょうゆあえ 大根と鶏肉の中華炒め煮	お皿 お皿 おわん	茨城をたべよう給食		牛乳		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	789 29.6 2.4
3日	レーズンパン 牛乳 ポークビーンズ オニオンドレッシングサラダ	おわん お皿 お皿		牛乳		豚肉・大豆 にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく キャベツ・ソテーオニオン・にんにく	じゃがいも・砂糖 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	831 32.4 2.7	
4日	豚ごぼうごはん 牛乳 ごま(タラ)フライ しょうががえ	おわん お皿 お皿	第6学年遠足	豚肉・油揚げ・大豆	牛乳	にんじん	ごぼう・切干大根・しいたけ	米・砂糖 油	しょうゆ・みりん		766 30.4 2.0	
5日	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 パンサンデー	おわん お皿		豆腐・豚肉	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	しょうが・玉ねぎ・大根	砂糖・でんぷん	油・ごま油	酒・しょうゆ・オイスターソース	800 28.5 2.1	
6日	焼きそば 牛乳 チキンサラダ	おわん お皿		豚肉・ウィンナー	牛乳	にんじん・ピーマン	玉ねぎ・もやし・キャベツ・しいたけ	中華めん	油	ソース・オイスターソース・こしょう	771 31.5 2.6	
9日	ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ かまぼこの土佐和え けんちん汁	お皿 お皿 おわん	パンにサラダや焼きそばをはさんで食べましょう	さば	牛乳		しょうが	砂糖		しょうゆ・酒・みりん 酢・しょうゆ	781 31.4 2.6	
10日	ミルクパン 牛乳 米粉のフライドチキン 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	お皿 お皿 おわん		鶏肉	牛乳			米粉・でんぷん	油	ワイン・塩・こしょう・ガーリックパウダー	846 35.0 2.9	
11日	ごはん 牛乳 根菜カレー 海藻サラダ	お皿 お皿		豚肉	牛乳	にんじん	れんこん・玉ねぎ しょうが・にんにく	じゃがいも	油	カレーウ・ソース	826 28.5 2.3	
12日	黒パン 牛乳 白身魚のバジルフライ コールスローサラダ ウィンナーと豆のスープ	お皿 お皿 おわん		白身魚	牛乳				油		853 30.8 2.3	
13日	ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ炒め さばのつみれ汁	お皿 お皿	那珂湊のさばつみれ	豚肉	牛乳	にんじん・にら	玉ねぎ・キャベツ・にんにく	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	807 34.3 2.5	
16日	ごはん 牛乳 いわしのにんにくじょうゆがけ 即席漬け みぞれ汁	お皿 お皿 おわん		いわし	牛乳		にんにく	砂糖	油	みりん・酒・しょうゆ	783 33.1 2.2	
17日	はちみつパン 牛乳 白菜のクリーム煮 キャベツとハムのサラダ アセロラゼリー	お皿 お皿 お皿		鶏肉・豆腐・油揚げ	牛乳	にんじん	大根・白菜・長ねぎ	こんにゃく・でんぷん		しょうゆ・塩・酒・みりん	835 33.4 2.8	
18日	ごはん 牛乳 さけの幽庵焼き ごまあえ ほうとう	お皿 お皿 おわん	12/21(土) 冬至献立	さけ	牛乳	にんじん・小松菜	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	773 34.7 2.0	
19日	ミートソーススパゲッティ 牛乳 コロッケ 寒天入りお祝いヘルシーサラダ	おわん お皿 お皿	創立記念お祝い	豚肉・大豆	牛乳	にんじん・ピーマン・トマト	エリンギ・玉ねぎ・にんにく	スパゲッティ	油	クチャップ・ワイン・塩・こしょう・ソース	773 29.1 2.8	
20日	カレーピラフ 牛乳 ハンバーグハニーマスタードソース 小松菜サラダ クリスマスデザート	おわん お皿 お皿 お皿	クリスマス献立	ウィンナー・鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ・とうもろこし・グリーンピース	米	油	塩・こしょう・コンソメ・カレー粉	846 31.1 2.3	
23日	牛乳 ポトフ ヨーグルト	お皿 おわん	海洋高校のいちごジャムを使用	肉だんご・鶏肉	牛乳	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	768 30.9 2.4	

※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(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。
- 記載栄養価は後期課程の値です。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) さといも(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:萩野谷 智裕)
 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)