



きゅうしょくこんだてひょう



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			調味料他
					おもにたんぱく質 1群	おもに無機質 2群	おもにカロテン 3群	おもにビタミンの 4群	おもに炭水化物 5群	おもに脂質 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							
7	火	はちみつパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ こんにゃくサラダ	おわん おさら		牛乳 豚肉・大豆 鶏ささみ油漬	にんじん・トマト 小松菜・にんじん	にんにく・玉ねぎ キャベツ	じゃがいも・砂糖 こんにゃく・砂糖	油 ごま・ごま油	ワイン・ケチャップ・こしょう ソース・コンソメ 酢・しょうゆ・塩	606 26.1 2.1	
8	水	ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに ひじきのにも スタミナとんじる	おさら おさら おわん		牛乳 大豆 豚肉・豆腐・みそ	にんじん にんじん	キャベツ にんにく・大根・長ねぎ	こんにゃく・砂糖 じゃがいも	油 ごま油	みりん・しょうゆ	602 26.3 2.0	
9	木	ミートソース スパゲッティ ぎゅうにゅう チキンカツ わかめサラダ いちごゼリー	おわん おさら おさら		豚肉・大豆 牛乳	チーズ・寒天 にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	スパゲッティ	油	ケチャップ・ワイン・塩 ハヤシルウ・こしょう・ソース	655 29.3 2.2	
10	金	ごはん のりふりかけ ぎゅうにゅう おでん ごまつなと キャベツの あえもの	おわん おさら		牛乳 鶏肉だんご・ちくわ 揚げボール・おがんもどき	にんじん 小松菜・にんじん	大根 キャベツ・もやし・しょうが	こんにゃく・じゃがいも 砂糖	ごま油	しょうゆ・みりん しょうゆ	607 22.1 2.2	
14	火	くらパン ぎゅうにゅう ししゃもフライ ペンネ アラビアータ ミルクスープ	おさら おさら おわん		牛乳 ベーコン	にんじん・小松菜 トマト	玉ねぎ・にんにく 玉ねぎ	パンネ オリブ油	ケチャップ・こしょう・一味唐辛子 コンソメ・塩・こしょう	584 24.4 1.6		
15	水	ごもくごはん ぎゅうにゅう メンチカツ からしあえ	おわん おさら おさら		ひじき 牛乳	にんじん 小松菜・にんじん	ごぼう・切干大根・枝豆 キャベツ	米・砂糖 油	しょうゆ・みりん しょうゆ・からし	590 25.8 2.0		
16	木	コッペパン チョココリーム ぎゅうにゅう オムレツ ごまつなサラダ ミネストローネ	おさら おさら おわん		牛乳 オムレツ まぐろ水煮 鶏肉・大豆	にんじん 小松菜・にんじん	キャベツ 玉ねぎ・セロリ	コッペパン チョココリーム 油 マカロニ・じゃがいも	オリーブ油	酢・塩・こしょう ケチャップ・コンソメ・こしょう	602 25.5 2.2	
17	金	ごはん ぎゅうにゅう さばの かおりやき ごまあえ ちゃんこなべ	おさら おさら おわん		牛乳 さば一塩 鶏肉・生揚げ・鶏肉だんご	にんじん・小松菜 にんじん	キャベツ・もやし 大根・白菜・長ねぎ・しいたけ・しょうが	砂糖 ごま	酒 しょうゆ	617 28.5 1.8		
20	月	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 はるさめサラダ レースパン	おわん おさら		牛乳 豆腐・豚肉・大豆・みそ	にんじん・にら にんじん・小松菜	れんこん・玉ねぎ・長ねぎ しいたけ・しょうが・にんにく もやし・とうもろこし	砂糖・でんぷん 春雨	油	豆板醤・甜麺醤・しょうゆ 酢・しょうゆ・塩・こしょう	625 25.8 1.7	
21	火	ごはん ぎゅうにゅう さつまいもの ごめこシチュー かんていり ヘルシーサラダ	おわん おさら		牛乳 鶏肉・白いんげん豆 まぐろ水煮	にんじん にんじん・小松菜	玉ねぎ・エリンギ クリームコーン・グリーンピース もやし	さつまいも・米粉 油	バター コンソメ・塩・こしょう 酢・しょうゆ・塩・こしょう	627 27.3 2.3		
22	水	ごはん ぎゅうにゅう とりへの しおからあげ ごんぶあえ なまあけのみそしる	おさら おさら おわん		牛乳 鶏肉 塩昆布	にんじん にんじん	しょうが・にんにく キャベツ・もやし 大根・白菜・えのきたけ・長ねぎ	でんぷん ごま油	酒・塩 塩	600 29.3 1.9		
23	木	きのこスパゲッティ ぎゅうにゅう コロッケ ブロッコリーと コーンのサラダ	おわん おさら おさら		鶏肉・ベーコン 牛乳	寒天 にんじん・小松菜	玉ねぎ・えのきたけ・しめじ エリンギ・にんにく	スパゲッティ 野菜コロッケ	油・バター 油	ワイン・コンソメ・しょうゆ 酢・塩・こしょう	605 26.2 2.1	
24	金	ごはん やきのり ぎゅうにゅう さけの しおやき そくせきつけ すいとんじる	おさら おさら おわん		のり 牛乳 鮭一塩 鶏肉・油揚げ	おにぎり にしてみましよう にんじん にんじん	白米 大根・長ねぎ	米 小麦粉・さといも	ごま 油	塩・しょうゆ みりん・酒・しょうゆ	613 29.2 1.7	
27	月	ごはん ぎゅうにゅう さつまいもの かきあげ かまぼこ おかかあえ いばらきの つべいじる きなこあげパン	おさら おさら おわん ふくら		大豆 かまぼこ・かつお節 鶏肉・生揚げ・鶏肉だんご きな粉	にんじん・小松菜 にんじん	玉ねぎ キャベツ 大根・長ねぎ・しいたけ	さつまいも・天ぷら粉 さといも・でんぷん	油	塩 しょうゆ・塩・酒	657 23.0 1.9	
28	火	ぎゅうにゅう ツナサラダ とんこつ ワンタンスープ ヨーグルト	おさら おわん		牛乳 まぐろ水煮 豚肉	小松菜・にんじん にんじん・にら	キャベツ・とうもろこし しょうが・長ねぎ・もやし	コッペパン・砂糖 ワンタン	油 ごま油	酢・塩・こしょう 豚骨白湯・塩・こしょう	621 27.3 2.1	
29	水	ごはん ぎゅうにゅう むかしのカレー かいそうサラダ みかん	おわん おさら		牛乳 豚肉	にんじん 小松菜・にんじん	にんにく・しょうが 玉ねぎ・グリーンピース キャベツ	じゃがいも・小麦粉 油	バター	カレー粉・ソース・ケチャップ コンソメ・塩・こしょう 酢・しょうゆ・塩・こしょう	678 23.8 1.8	
30	木	コッペパン りんごジャム ぎゅうにゅう なかみなと しおやきそば ツナまめ マヨサラダ ミルクプリン	おわん おさら		牛乳 豚肉	にんじん にんじん・小松菜	玉ねぎ・もやし・キャベツ 長ねぎ・にんにく・しょうが 枝豆・キャベツ	コッペパン りんごジャム 中華めん	油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース 塩・こしょう 酢・塩・こしょう	645 26.4 2.4	
31	金	チキンライス ぎゅうにゅう ながさきの つべいじる	おさら おわん		鶏肉 牛乳	にんじん・トマト にんじん	玉ねぎ・エリンギ・枝豆 大根・れんこん・大根・長ねぎ・しいたけ	米 さといも・こんにゃく・麩・砂糖・でんぷん	バター	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう しょうゆ・塩	660 25.8 1.5	

※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。
 ・給食当番の際は、必ずマスクと白衣を着用してください。
 ・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。

1/7(火)七草がゆ

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】

1/11(土)鏡開き

【鏡もち】

1/15(水)小正月

【小豆(あずき)がゆ】

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 正美さん) さつまいも(JA常陸)
 さといも(八つ頭: ゆうたくん) (美田多町: 二川 みつ子さん) にんじん(柳沢: 森野谷 智裕さん)