

1月 学校給食献立表



日 曜	献立名	盛り付け	使う物	魚の日	おもな食品				後期課程用 エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) 食塩相当量 (g)
					赤 【体をつくるもとになる】	緑 【体の調子を整える】	黄 【エネルギーのもとになる】	調味料・その他	
10 火	はちみつパン 牛乳 ハンバーグバーベキューソース あおのりポテト 麦入り野菜スープ	お皿 お皿 お皿 おわん	お皿 お皿 お皿 おわん		牛乳 ◇ハンバーグ あおのり 鶏肉	玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ 小松菜 にんじん	◇はちみつパン 油 砂糖 じゃがいも 麦 油	ソース グチャップ こしょう コンソメ 塩 こしょう	802 16 28
11 水	ごはん のりふりかけ あじフライ わさびあえ 白玉あずき	お皿 お皿 お皿 おわん	お皿 お皿 お皿 おわん		牛乳 ◇あじフライ 小豆	もちは よくかんで食べましょう キャベツ 小松菜 にんじん きゅうり	米 ◇のりふりかけ 油 ◇白玉だんご 砂糖	しょうゆ わさび粉 塩	846 12 1.2
12 木	コッパパン チョコクリーム 牛乳 ミートグラタン ガーリックドレッシングサラダ コンソメスープ	お皿 お皿 お皿 おわん	お皿 お皿 お皿 おわん		牛乳 豚肉 ひよこ豆 チーズ まぐろ油漬 ベーコン	玉ねぎ にんにく トマト 小松菜 キャベツ にんじん にんにく しょうが 白菜 玉ねぎ にんじん セロリ	◇コッパパン ◇チョコクリーム マカロニ 油 砂糖 オリーブ油 油	グチャップ 塩 こしょう コンソメ しょうゆ みりん コンソメ 塩 こしょう	793 16 3.9
13 金	キムチチャーハン 牛乳 春巻き にらともやしのあえ物	お皿 お皿 お皿 お皿	お皿 お皿 お皿 お皿		豚肉 ◇炒り卵 牛乳 ◇春巻き	◇キムチ にんじん 長ねぎ もやし にら にんじん 大根	米 ごま油 油 ごま油	中華だし しょうゆ	857 12 1.9
16 月	ごはん 牛乳 納豆 煮合い 豚汁	お皿 お皿 お皿 おわん	お皿 お皿 お皿 おわん		牛乳 ◇納豆 豚肉 豆腐 みそ	ごぼう れんこん にんじん こんにゃく ししいたけ 大根 長ねぎ 小松菜 にんじん しょうが	米 油 砂糖 じゃがいも 油 ◇黒パン	しょうゆ 塩 酢 しょうゆ	791 15 2.3
17 火	黒パン 牛乳 米粉のフライドチキン レモンドレッシングサラダ 白菜のミルクスープ	お皿 お皿 お皿 お皿	お皿 お皿 お皿 お皿		牛乳 鶏肉 まぐろ油漬 ベーコン 白いんげん豆 牛乳	キャベツ 小松菜 にんじん レモン(果汁) 白菜 にんじん 玉ねぎ とうもろこし	米粉 でんぷん 油 油 砂糖 じゃがいも	ワイン 塩 ガーリックパウダー こしょう 塩 こしょう コンソメ 塩 こしょう	849 18 2.6
18 水	ごはん 厚焼き玉子 おつかあえ さといもと豚肉の煮物	お皿 お皿 お皿 おわん	お皿 お皿 お皿 おわん		牛乳 ◇厚焼き玉子 糸かまぼこ かつお節 豚肉 さつまいも	キャベツ にんじん 小松菜 玉ねぎ にんじん こんにゃく	米 さといも(八つ頭) 砂糖 油	しょうゆ しょうゆ 酒	840 16 2.5
19 木	ジェノベーゼスパゲッティ 牛乳 コロツケ ほうれん草サラダ	お皿 お皿 お皿 お皿	お皿 お皿 お皿 お皿		鶏肉 チーズ ゼラチン 牛乳 まぐろ油漬	玉ねぎ にんじん エリンギ しめじ にんにく ほうれん草 きゅうり にんじん とうもろこし	スパゲッティ オリーブ油 ◇バジルソース ◇コロツケ 油 ごま	コンソメ 塩 こしょう ワイン 酢 塩 こしょう	810 17 3.3
20 金	ごはん 牛乳 昆布あえ 干しいも入りカレー	お皿 お皿 お皿 おわん	お皿 お皿 お皿 おわん		牛乳 塩昆布 鶏肉	もやし 小松菜 にんじん にんじん たまねぎ トマト しょうが にんにく りんご クリンビス	米 干しいも 油	塩 カレールー ウスターソース	800 15 2.5
23 月	ごはん 牛乳 四川マーボー豆腐 ナムル フルーツ杏仁	お皿 お皿 お皿 お皿	お皿 お皿 お皿 お皿		牛乳 豆腐 豚肉 大豆 みそ わかめ	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ししいたけ にら しょうが にんにく 小松菜 もやし にんじん	米 油 砂糖 でんぷん ごま ごま油	豆板醤 甜麺醤 豆鼓 しょうゆ オイスターソース 花椒 しょうゆ こしょう	833 16 2.1
24 火	きなこ揚げパン 牛乳 春雨サラダ ワンタンスープ ミルクプリン	お皿 お皿 お皿 お皿	お皿 お皿 お皿 お皿		きなこ 牛乳 ハム 豚肉 ◇ミルクプリン	キャベツ にんじん とうもろこし 小松菜 にんじん 長ねぎ えのきたけ きくらげ	◇コッパパン 油 砂糖 春雨 油 ◇ワンタン ごま油	塩 酢 しょうゆ 塩 こしょう 中華だし しょうゆ 塩 こしょう	800 16 3.1
25 水	歯ごたえひじきごはん 牛乳 さばのバイタ焼き ごまあえ ヨーグルト	お皿 お皿 お皿 お皿	お皿 お皿 お皿 お皿		ひじき 鶏肉 油揚げ 里わかめ 牛乳 ◇さばのバイタ焼き ◇ヨーグルト	にんじん ごぼう こんにゃく ◇たくあん キャベツ 小松菜 もやし にんじん	米 油 砂糖 ごま 砂糖	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ	850 18 2.9
26 木	レーズンパン 牛乳 コーヒー牛乳の煮 さつまいもの米粉シチュー ツナサラダ	お皿 お皿 お皿 お皿	お皿 お皿 お皿 お皿		牛乳 鶏肉 白いんげん豆 豆乳 乳 まぐろ油漬	昭和50年代の給食を再現 玉ねぎ にんじん しめじ エリンギ キャベツ 小松菜 にんじん	◇レーズンパン ◇コーヒー牛乳の煮 さつまいも 油 米粉	牛乳に入れて飲みましょう コンソメ 塩 こしょう 酢 塩 こしょう	836 14 3.0
27 金	ごはん 焼きのり 牛乳 さけの塩焼き 即席漬 すいとん汁 りんごゼリー	お皿 お皿 お皿 お皿 おわん	お皿 お皿 お皿 お皿 おわん		のり 牛乳 さけ 鶏肉 塩昆布 豚肉 油揚げ	袋でおにぎりをぎって、のりを巻いて食べてみましょう 給食の起源：明治22年の給食を再現 キャベツ 小松菜 にんじん しょうが 大根 にんじん えのきたけ 長ねぎ	米 小麦粉 ◇りんごゼリー	塩 しょうゆ みりん 酒 しょうゆ 塩	820 19 1.5
30 月	ごはん 牛乳 むかしのカレー こんにゃくサラダ	お皿 お皿 お皿 お皿	お皿 お皿 お皿 お皿		牛乳 豚肉 乳 こんにゃく	脱脂粉乳の手作りルー： 昭和の黄色いカレーを再現 にんにく しょうが じゃがいも 玉ねぎ クリンビス ◇アパルソース こんにゃく キャベツ 小松菜 にんじん	米 油 じゃがいも 小麦粉 バター ごま 油 砂糖 ごま油	カレー粉 ソース グチャップ コンソメ 塩 こしょう 酢 しょうゆ 塩	800 12 2.2
31 火	ミルクパン 牛乳 わかさぎカリカリフライ コールスローサラダ 豆とポテトのスープ	お皿 お皿 お皿 お皿	お皿 お皿 お皿 お皿		牛乳 ◇わかさぎカリカリフライ チーズ まぐろ油漬 ウインナー 白いんげん豆	とうもろこし キャベツ にんじん 人参 玉ねぎ 小松菜	◇ミルクパン 油 油 マカロニ じゃがいも	酢 塩 こしょう コンソメ 塩 こしょう	785 15 3.2

※ 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。
栄養価は前期課程の3・4年生値です。4段階【1・2年生、3・4年生、5・6年生、7～9年生・職員】に分けて提供します。
おはし・スプーン・フォークは学校で提供します。
令和4年度より加工食品には◇マークをつけています
ベーコン、ハム、ウインナーは乳・卵抜き食品アレルギー対応品を使用しています。
ひたちなか市産の食品は、赤字 にしています。
茨城県は食塩摂取量が多く、高血圧等が原因の生活習慣病による死亡率が全国に比べて高いです。予防のために、学校給食でも「いばらき美味(おいしお)しお」として減塩を推進しています。

ひたちなか市では、平成28年4月1日に「魚食の普及推進に関する条例」を制定しています。給食でも魚料理には献立表に魚のマークをつけてお知らせしています。魚をどんどん食べて、ひたちなか市を盛り上げましょう。

基準栄養価
19～35
3.0未満