

1月の給食献立予定表



- ☆ 毎月19日は「食育の日」
- ☆ 毎月第3日曜日は「茨城を食べようDay」
それからはじまる1週間は「茨城を食べようWeek」
- ☆ 毎月20日は減塩の日「いばらき美味しおDay」
- ★ 10月10日は「魚(と)の日」, 8月8日は「タコの日」
- 毎月10日は「お魚を食べようの日」

今月の給食目標

「給食の意味について
考えよう」



令和4年1月6日発行 ひたちなか市立勝田第二中学校

日	曜	献立名	材料と分量 (g) ※ 分量と栄養量は中学生1人あたりの量です (廃棄量を除いた分量です)	栄養量		
				エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g) (エネルギー比 %)	食塩相当量 (g)
7	金	二色揚げパン	コッペパン55, 白絞油適宜, きな粉4, 白すりごま4, 砂糖3.6 コッペパン55, 白絞油適宜, ミルクココア9	795	29.8 (15.0)	2.8
		ツナサラダ	ツナ水煮12, キャベツ36, もやし18, にんじん6, サラダ油1.8, 酢3, 塩0.4, こしょう少々			
		ワンタンスープ	乾燥ワンタンの皮15, 豚かた肉18, 小松菜20, にんじん12, 長ねぎ10, えのきたけ8.4 しょうゆ1.8, 塩0.5, こしょう少々, ごま油0.6, 鶏ガラスープ適宜			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
11	火	ご飯	米120(炊きあがり260)	812	31.3 (15.4)	2.3
		さわらの香り焼き	さわら一塩切り身40(1切れ), 白いりごま1.5			
		煮合い	高野豆腐4, ごぼう24, にんじん12, れんこん8, つきこんにゃく16, サラダ油0.8, 砂糖2.4, しょうゆ2.4, 塩0.1, 酢2.4			
		雑煮	煮込みもち30, 鶏むね皮なし肉18, 小松菜24, 大根18, にんじん12, 長ねぎ12, 酒2.4, しょうゆ6, かつお厚削り適宜			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
12	水	ご飯	米120(炊きあがり260)	782	26.7 (13.7)	2.0
		ピリ辛肉じゃが	豚かた肉40, じゃが芋100, 玉ねぎ60, にんじん18, つきこんにゃく30, むぎ枝豆3, サラダ油1.5 豆板醤0.4, 酒1.4, 砂糖2.6, しょうゆ7			
		昆布和え	キャベツ40, 小松菜24, にんじん6, 塩0.4, 塩昆布1.5			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
13	木	青菜チャーハン	米100(炊きあがり220), パラベーコン6, 玉ねぎ24, 小松菜18, ごま油1.2, 中華だし1, 塩0.4, こしょう少々 しょうゆ1.8, 鶏卵24, サラダ油0.6, プロセスチーズ10	801	24.3 (12.1)	2.4
		揚げシューマイ	ポークしゅまい(玉ねぎ, 豚肉, でんぷん, 豚脂, 大豆, 砂糖, しょうゆ, 植物油, しょうが, 魚介エキス, 塩, 香辛料 小麦粉)36(2個), 白絞油適宜			
		中華サラダ	春雨4, もやし30, キャベツ24, にんじん6, きくらげ0.5, 白いりごま1.5 しょうゆ2.4, 酢2.4, 砂糖0.6, 塩0.2, サラダ油1.8			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
14	金	ホットドック	コッペパン110, フランクフルト65(1本), トマト缶9.5, トマトピューレ2.4, 中濃ソース1.2, バター1, 洋辛子粉少々	820	34.3 (16.7)	3.3
		コールスローサラダ	キャベツ36, 小松菜24, にんじん6, ホールコーン缶12, ノンエッグハーフマヨネーズ3.6, 酢1.2, 塩0.1, こしょう少々			
		麦入り野菜スープ	鶏むね皮なし肉18, 押し麦4.8, じゃが芋42, 白菜36, 玉ねぎ30, にんじん12, オリーブ油0.5, 塩0.5, こしょう少々 しょうゆ1.2, 鶏ガラスープ適宜			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
17	月	ご飯	米120(炊きあがり260)	806	29.4 (14.6)	2.1
		豆腐のキムチ煮	豆腐120, 豚かた肉30, 白菜キムチ24, 玉ねぎ42, 白菜30, にら5, サラダ油1, 砂糖2.4, しょうゆ6, 酒1.2 ごま油1, でんぷん1.8			
		ナムル	もやし30, 小松菜30, 干しわかめ0.6, 白いりごま1.5, しょうゆ3, ごま油0.4, こしょう少々			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
18	火	ミルクパン	ミルクパン110	826	31.4 (15.2)	2.5
		鶏肉と白菜のクリーム煮	鶏むね皮なし肉25, マカロニ15, 白菜45, 玉ねぎ36, にんじん18, しめじ5, 白いんげん豆ピューレ6, サラダ油1.2 バター5, 薄力粉7, 牛乳36, 塩0.6, こしょう少々, ミルクカルシウム0.2, 鶏ガラスープ適宜			
		オニオンドレッシングサラダ	ツナ水煮7, キャベツ36, 小松菜24, にんじん6 サラダ油1.8, ソテーオニオン2.4, にんにく0.2, しょうゆ1.8, みりん0.6			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
19	水	ご飯	米120(炊きあがり260)	790	28.4 (14.4)	2.0
		パイタ焼き	パイタ焼き(アジ, たら, 油脂, 玉ねぎ, ごぼう, たけのこ, 鶏卵, みそ, にんじん, ねぎ, しょうゆ, しょうが 塩, パン粉, でんぷん)50(1個)			
		おかか和え	白菜42, 小松菜24, にんじん6, かつお節0.7, しょうゆ3			
		もやしたっぷりみそ汁	豚ひき肉14, 豆腐30, 油揚げ6, もやし48, にんじん12, 大根12, ごま油1.8, 白みそ4.8, 赤みそ3.6 かつお厚削り(だし用)適宜			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
20	木	ご飯	米120(炊きあがり260)	801	29.3 (14.6)	2.3
		さばのみそだれかけ	さば切り身50(1切れ), 赤みそ4.8, 白すりごま1.2, 砂糖2.4, 酒2.4, みりん2.4			
		生姜和え	白菜42, もやし15, にんじん6, 根生姜1.2, しょうゆ2.5			
		けんちん汁	豆腐30, 里芋12, こんにゃく18, 大根24, 長ねぎ18, 小松菜12, にんじん10, ごぼう5, サラダ油1 しょうゆ6.5, みりん1.2, かつお厚削り(だし用)適宜			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			

「いばらき美味しおDay」

日	曜	献立名	材料と分量 (g) ※ 分量と栄養量は中学生1人あたりの量です (廃棄量を除いた分量です)	栄養量		
				エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g) (エネルギー比 %)	食塩相当量 (g)
21	金	黒パン	黒パン110	862	33.7 (15.6)	2.4
		チリピーズ	豚ひき肉24, ミックスビーンズ(大豆, 金時豆, 大福豆)42, ジャが芋60, 玉ねぎ60, にんじん12, セロリ1.8, にんにく0.6, サラダ油1.2, トマトピューレ18, トマトケチャップ7, 塩0.4, こしょう少々, ウスターソース1.8, 一味唐辛子少々, チリパウダー0.6, 鶏ガラスープ適宜			
		こんにゃくサラダ	ツナ水煮6, サラダこんにゃく18, キャベツ30, 小松菜18, サラダ油1.5, 酢1.6, しょうゆ2.4, 砂糖0.8, 塩0.1			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
		ヨーグルト	ヨーグルト80(1個)			
24	月	乾物たっぷり混ぜご飯	米100(炊きあがり220), さつまいも30, にんじん9.6, 高野豆腐6, 油揚げ4.8, 干しいたけ1, 切干大根6, 細切り昆布1, 砂糖3.6, しょうゆ7.2, みりん1.2, 酒1.2	794	28.3 (14.3)	2.5
		厚焼き玉子	厚焼き玉子(鶏卵), 砂糖, 大豆油, 酢, しょうゆ, 魚介エキス, 昆布, 塩, でんぷん62.5(1切れ)			
		ごま酢和え	キャベツ24, 小松菜24, もやし18, にんじん6, 白すりごま2.4, 酢2.4, しょうゆ2.4			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			

「いばらきを食べようウィーク」

今年度のつくろう料理コンテストで最優秀賞を受賞した長堀小学校の児童が考えた料理です。

※1月24日～30日の1週間は「全国学校給食週間」です。

学校給食は、明治22年に始まって以来、各地に広がっていききましたが、戦争の影響などによって中断されました。戦後、食料が不足して十分に食べることができなかった日本の子どもたちのために、アメリカの民間団体やユニセフから小麦粉や脱脂粉乳などの食料が提供されることになりました。この贈呈式が昭和21年12月24日に東京で行われ、東京、千葉、神奈川で学校給食が再開されました。このことに感謝し、戦後に再開された学校給食の意義や役割を考えていくため、学校給食週間が設けられました。1月24日は冬休みになってしまったため、1か月後の1月24日から1週間が学校給食週間になりました。



25	火	コッペパン	コッペパン110	780	29.3 (15.0)	2.8
		コロッケ	コロッケ(じゃが芋, パン粉, 小麦粉, にんじん, 玉ねぎ, とうもろこし, いんげん, 砂糖, でんぷん, 植物油, 塩)60(1個) 白絞油適宜			
		寒天入りサラダ	糸寒天1.2, ツナ水煮9.5, キャベツ24, 小松菜24, にんじん6, サラダ油1.8, 酢3, しょうゆ2.4, 塩0.1, こしょう少々			
		ミネストローネ	鶏むね皮なし肉20, マカロニ6, 白菜24, 玉ねぎ24, にんじん12, セロリ2.4, にんにく0.5, オリーブ油1.5, トマト缶18, トマトケチャップ3.5, 塩0.5, こしょう少々, 鶏ガラスープ適宜			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
26	水	ご飯	米120(炊きあがり260)	844	27.0 (12.8)	1.9
		昔のカレー	鶏むね皮なし肉30, ジャが芋7.2, 玉ねぎ60, にんじん18, にんにく0.5, 根生姜0.2, サラダ油1.2, 薄力粉6, バター6, カレー粉0.6, ウスターソース2.2, トマトケチャップ3, 塩1, こしょう少々, ミルクカルシウム0.5, 鶏ガラスープ適宜			
		小松菜サラダ	小松菜30, キャベツ36, ホールコーン缶6, サラダ油2.4, 酢2.4, 塩0.4, こしょう少々			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
		ミルクプリン	ミルクプリン40(1個)			
27	木	ご飯	米120(炊きあがり260)	786	35.7 (18.2)	2.4
		鮭の塩焼き	一塩鮭切り身50(1切れ)			
		即席漬け	キャベツ42, 小松菜30, 塩0.2, しょうゆ1.2			
		すいとん汁	小麦粉18, スキムミルク3, 鶏むね皮なし肉24, 油揚げ3.5, 大根18, 長ねぎ18, にんじん12, えのきたけ8.5, みりん1.2, 酒1.2, しょうゆ3.6, 塩0.2, かつお厚削り(だし用)適宜			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
28	金	レーズンパン	レーズンパン110	865	30.3 (14.0)	2.4
		鶏肉とさつまいものシチュー	鶏むね皮なし肉12, フランクフルト15, 白いんげん豆ピューレ12, さつまいも60, 玉ねぎ48, にんじん12, サラダ油1.2, 牛乳36, 塩0.5, こしょう少々, 粉チーズ2.4, 米粉3.6, ミルクカルシウム0.3, 鶏ガラスープ適宜			
		切干大根のサラダ	ツナ水煮6, 切干大根4, もやし24, 小松菜20, にんじん6, 酢3, 砂糖1, しょうゆ2.4, 洋辛子粉少々, サラダ油1.2, ごま油1.2			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			
31	月	ご飯	米120(炊きあがり260)	848	24.9 (11.8)	2.3
		干し芋入りかき揚げ	蒸し大豆6, 干し芋5, さつまいも10, 玉ねぎ20, 薄力粉12, スキムミルク1.2, 塩0.1, 白絞油適宜, しょうゆ1.2, 砂糖1.2, 酒0.3, みりん0.1			
		ひじきの炒め煮	干しひじき3, さつまいも揚げ12, つきこんにゃく18, キャベツ15, にんじん6, サラダ油1, 砂糖1.8, みりん1.2, しょうゆ3			
		豚汁	豚かた肉18, 豆腐18, 大根24, 長ねぎ13, にんじん12, ごぼう8, 白みそ4.8, 赤みそ3.6, かつお厚削り(だし用)適宜			
		牛乳	牛乳200ml (1本)			

24日から30日の1週間は「全国学校給食週間」です。

※ 都合により献立を変更することがあります。
 ※ ひたちなか市では、平成28年4月1日に「魚食の普及水品に関する条例」を制定しています。給食でも、魚料理を積極的に取り入れ、魚料理の日は献立表に🐟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。

1月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物せんい
	813Kcal	29.6g (14.6%)	エネルギーの25%	473mg	4.2mg	289μg	0.87mg	0.67mg	36mg	2.4g	7.1g

