

日 ・ 曜日	献立名	た い ない で の は た ら き					エネルギー kcal たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	
		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる		
		たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン・むきしつ	たんずいかぶつ	ししつ		
8 (水)	ビビンバ(ごはん そぼろ ほうれんそうのナムル) ぎゅうにゅう ワタンスープ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう・こざかな かいそう	りよくおうしよくやさい	ほうれんそう にんじん	じまづが にんにく もやし	ごはん さとう ごまあぶら ごま	625 27.0 2.5
9 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ぶりのてりやき ごもくまめ こんさいじる	ぶり だいず とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん こまつな	ごぼう しいたけ ごぼう しめじ だいこん ねぎ	ごはん	ごはん	631 28.7 2.2
10 (金)	コッパン ぎゅうにゅう ハンバーグデミグラスソースかけ はなやさいサラダ やさいスープ やきプリンタルト※	とりにく だいず たまご	ぎゅうにゅう ブロッコリー	たまねぎ キャベツ とうもろこし	さとう じゃがいも さとう	コッパン	さとう あぶら あぶら あぶら マーガリン	668 25.6 3.3
14 (火)	ごもくじろうどん(ソフトめん ごもくじる) ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ②職③ じゃがいものそぼろに	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ	ソフトめん	あぶら	あぶら	666 25.9 3.0
15 (水)	カレーライス(むぎごはん ポークカレー) ぎゅうにゅう オムレツ ヨーグルトあえ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご	ごはん しょうが さとう でんぶ	あぶら	あぶら	735 22.7 2.8
16 (木)	ごはん ぎゅうにゅう れんこんエビよせあげ(ソース) ほうれんそうのごまあえ さつまじる	えび たら とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	れんこん たまねぎ ほうれんそう にんじん もやし	パンこ さとう さとう	あぶら ごま	あぶら	656 23.5 2.5
17 (金)	コッパン ぎゅうにゅう とりにくの パニースタードやき ワインナーと アスパラガスのソテー はくさいクリームスープ	とりにく ウイナー	ぎゅうにゅう	アスパラガス とうもろこし	さとう	はちみつ	あぶら	597 27.4 3.1
20 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしおだれやき ひじきのいために かんぴょうのたまごとじじる	ぶたにく あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ほうれんそう	えだまめ さとう でんぶ	あぶら	あぶら	669 28.0 2.9
21 (火)	かんとんめん(ソフトめん かんとんめんスープ) ぎゅうにゅう コーンしゅうまい②職③ パンパンジーサラダ ウエハース	ぶたにく えび	ぎゅうにゅう	にんじん とうもろこし たまねぎ	ソフトめん でんぶ	あぶら ごまあぶら	あぶら ごま	614 24.5 2.7
22 (水)	ごはん ぎゅうにゅう いかのかりんあげ チンジャオロース はるさめスープ	いか ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たけのこ えのきたけ たまねぎ	でんぶ さとう あぶら	あぶら ごま あぶら	654 30.1 2.5
23 (木)	ごはん ぎゅうにゅう すきやきに キャベツときゅうりのしおこんぶあえ じゃがいものみそしる	ぶたにく やきどうぶ こんぶ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	ねぎ ほうさい キャベツ きゅうり えのきたけ	しらたき さとう	あぶら ごま あぶら	592 22.2 2.3
～ 給 食 週 間 ～								
24 (金)	バーガーパン ぎゅうにゅう クリーミーコロッケ(ソース) ミネストローネ フルーツゼリーあえ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ たまねぎ セロリ	パンこ こむぎこ さとう	あぶら あぶら	あぶら	648 19.8 3.3
27 (月)	ごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき はくさいとこまつなのひたし すいとんじる	さけ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にんじん	はくさい だいこん ごぼう	さとう こむぎこ でんぶ	あぶら	625 30.6 2.3

日 ・ 曜日	献立名	た い ない で の は た ら き					エネルギー kcal たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	
		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる		
		たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン・むきしつ	たんずいかぶつ	ししつ		
28 (火)	カレーなんぼうどん(ソフトめん カレーなんぼんじる) はっこうにゅう(ストロベリー) とうふナゲット②職③ ごぼうサラダ	とりにく なんと はっこうにゅう	ぎゅうにゅう・こざかな かいそう	りよくおうしよくやさい	にんじん にんじん にんじん	たまねぎ もやし ねぎ ごぼう ごぼう きゅうり	ソフトめん ごぼう さとう あぶら あぶら ごま	630 20.5 3.3
29 (水)	ごはん なっとう※ ぎゅうにゅう あつやきたまご にあい とんじる	なっとう ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん れんこん にんじん	ごぼう ごぼう ごぼう ごぼう	ごはん	ごはん あぶら あぶら あぶら あぶら ごま	659 27.0 2.8
30 (木)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのレモンに だいこんとみずなのサラダ ちゅうかコーンスープ	ぎゅうにゅう	レモン	さとう	あぶら	あぶら	あぶら	695 23.8 2.6
31 (金)	ホットドッグ (ドッグパン フランクフルトケチャップソースかけ) ぎゅうにゅう ミックスポテト アルファベットスープ	フランフルト ぎゅうにゅう	たまご	チンゲンサイ たまねぎ とうもろこし	でんぶ	ごまあぶら	あぶら	588 25.3 3.2

- ☆ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。
- ☆ ※は業者から学校に配送されます。
- ☆ この献立表に記載されている食品は、おおむね5%以上含まれる材料であり、調味料やハンバーグ、善善きなどの加工品に含まれるアレルギー等、食品のすべては記載しておりません。(アレルギー対応を受けている児童生徒と保護者の方は、献立指示書及び原材料配合表をご確認ください。)
- ☆ 19日は「食育の日」です。『早寝・早起き・朝ごはん・テレビを止めて、楽しい食事』です。
- ☆ 今月の茨城県産の食材は「こめ、ぎゅうにゅう、にんじん、キャベツ、きゅうり、ごぼう、だいこん、ねぎ、はくさい」です。

***** 給食だより *****

新年あけましておめでとうございます。今年度も、残すところあと3か月となりました。引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、魅力ある給食作りを努めていきたいと思っております。本年もよろしくお願い致します。

今年(へび)年! へびは、食べるときに獲物を丸のみしますが、皆さんは、よくかむことを意識して味わって食べましょう。

1月24日～30日は、全国学校給食週間です!

学校給食の移り変わりを見てみよう!

明治22年

私立忠愛小学校で提供されたとされる給食。

戦後(昭和20～30年代)

支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。

現在

地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。