

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 g しょくえん g
		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	たんすいかぶつ	ししつ	
		にく・さかな・たまご ・まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう・こさかな ・かいそう	りよくおうしよくやさい	そのたの やさい・くだもの	こくるい・いちもるい ・さとう	
9 (火)	マーボーめん(ソフトめん マーボーめんスープ) ぎゅうにゅう ミニにくまん1・2年①3年〜② はるさめサラダ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にら	しょうが にんにく もやし たまねぎ だけのこと	ソフトめん さとう でんぶん	623 25.1 3.0
10 (水)	ソースかつどん(ごはん ソースかつ) ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのいために かぶのみそしる	ぶたにく	ぎゅうにゅう		ごはん パンこ でんぶん さとう	あぶら	715 25.7 3.3
11 (木)	ごはん ぎゅうにゅう いかのさらさあげ はくさいのおかかあえ いもにじる	いかに やまがたけん 山形県 しょうどうりょうの 郷土料理	ぎゅうにゅう		ごはん	あぶら	639 26.6 2.4
12 (金)	コッパパン ぎゅうにゅう ハンバーグデミグラスソース コールスローサラダ (コールスロードレッシング) ミネストローネ いちごタルト※	とりにく だいず	ハム	にんじん	キャベツ きゅうり	あぶら	706 25.9 3.5
15 (月)	ごはん ぎゅうにゅう とうふいそべあげ②職③ おでん フルーツあんじん	とうふ ぎょにくすりみ	ぎゅうにゅう		ごはん	あぶら	728 22.7 2.3
16 (火)	とりなんばんうどん(ソフトめん とりなんばんじる) はっこうにゅう えびしんじょうでんぶら1〜4年①5年〜② スイートポテトサラダ	とりにく あぶらあげ	はっこうにゅう	にんじん	ねぎ ししいたけ	ソフトめん	659 23.3 2.8
17 (水)	ぶたどん(ごはん ぶたどんのぐ) ぎゅうにゅう ほうれんそうのごまあえ とうにゅういりやさしいる	ぶたにく	ぎゅうにゅう		たまねぎ	ごはん しらすたき さとう	613 23.7 2.8
18 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ぶりのてりやき れんこんのきんぴら かんぴょうのたまごとじじる	ぶり	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう れんこん	さとう あぶら ごま	639 27.4 2.5
19 (金)	きりこみコッパパン ぎゅうにゅう タレつきミートボール②職③ マカロニとキャベツのサラダ はくさいクリームスープ	とりにく	トマト	たまねぎ	キャベツ	マカロニ ノンエッグマヨネーズ	610 22.6 3.0
22 (月)	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 ビーフンスープ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	しょうが にんにく もやし	ごはん さとう ごまあぶら ごま	638 29.0 2.8
23 (火)	スパゲッティナポリタン(スパゲッティ ナポリタンソース) ぎゅうにゅう れんこんえびよせあげ かいそうサラダ(わふうドレッシング)	ベーコン	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ ししいたけ たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ さとう オリーブオイル	718 29.7 4.6
24 (水)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのレモンに じゃがいもに ゆばのかきたまじる	とりにく	ぎゅうにゅう	レモン	でんぶん さとう	あぶら	760 30.7 2.5
25 (木)	ごはん なっとう※ ぎゅうにゅう あつやきたまご ひじきとがんもどきのもの けんちんじる	なっとう	ぎゅうにゅう	ごはん			658 27.9 2.5

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 g しょくえん g
		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	たんすいかぶつ	ししつ	
		にく・さかな・たまご ・まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう・こさかな ・かいそう	りよくおうしよくやさい	そのたの やさい・くだもの	こくるい・いちもるい ・さとう	
26 (金)	マーガリンパン ぎゅうにゅう とりにくのアップルソースかけ ジャーマンポテト コーンクリームスープ	とりにく	ぎゅうにゅう		たまねぎ りんご	さとう	711 27.8 3.1
29 (月)	ごこごごはん ぎゅうにゅう さけのおしおやき きゅうりとキャベツのあさづけ すいとんじる	さけ	ぎゅうにゅう		きゅうり キャベツ	ごはん はんぺん くらげ あなご ぶり ちりめん	599 28.7 2.5
30 (火)	かんどんめん (ソフトめん かんどんめんスープ) ぎゅうにゅう コーンしゅうまい②職③ かぼちゃのごまがらめ	とりにく なると	にんじん	だいこん ごぼう	ごぼう	あぶら	612 22.5 2.4
31 (水)	カレーライス (おぎん 鶏 じゃがいも) ぎゅうにゅう ウインナーたまごまき ナタデココいりヨーグルトあえ	ぶたにく	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんに	ごはん 鶏 じゃがいも	あぶら	795 24.9 3.1

- ☆ 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、春巻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、ぶたにく、かぶ、にんじん、キャベツ、きゅうり、だいこん、ねぎ、はくさい、れんこん」です。

給食だより

あけましておめでとうございます。冬休み中は、日本の伝統文化に触れる機会も多かったのではないのでしょうか。正月料理には、豊作や無病息災などの願いが込められていますが、昔も今も、その願いは変わらないことを実感します。

さて、今の学年やクラスで給食を食べるのもあとわずかです。給食時間を気持ちよく過ごせるように、今年の干支である「たつ(辰)」にちなみ、一人一人が給食の「たつ(達)」人を目指してみませんか？

手洗い達人
盛り付け達人
よい姿勢達人
はし使い達人
後片付け達人

今年のはつ年！
給食の「たつ人」を自指そう

お皿ピカピカ達人

1月24日〜30日は、
全国学校給食週間！

明治22年ごろ
おにぎり 塩ザケ 漬物

大正12年ごろ
五色ごはん 栄養みそ汁

昭和17年ごろ
すいとんのみそ汁

昭和22年ごろ
ミルク(脱脂粉乳)
トマトシチュー

昭和27年ごろ
コッパパン
ミルク(脱脂粉乳) 鶏肉の電田揚げ
せん切りキャベツ ジャム

昭和30年代後半には
脱脂粉乳のミルクが牛乳へと切り替わり、コッパパン以外のパンやソフトめんなど、主食の種類が増えていきました。米飯が正式に導入されたのは昭和51年のことです。

昭和40年ごろ
ソフトめん ミートソース
牛乳 フライポテト 黄桃

昭和51年ごろ
カレーライス 牛乳
塩もみ ゆで卵