



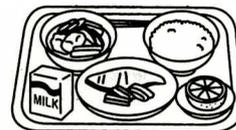
日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギーたんぱく質	
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
6	水		始 業 式					
7	木		入 学 式					
8	金	牛乳	豚みそ丼 わかめ入りお浸し うすくず汁	牛乳 豚肉 木綿豆腐 みそ 生わかめ (かつお節) (昆布)	米 砂糖 でん粉	にんじん 小松菜 ビーマン ねぎ 白菜 えのき しめじ にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ 大根	807 32.9	
11	月	牛乳	お赤飯 ぶりの照り焼き 野菜の煮浸し いもと玉ねぎのみそ汁	牛乳 ささげ ぶり みそ 木綿豆腐 さつま揚げ (かつお節)	米 もち米 砂糖 じゃがいも 黒ごま こんにゃく 米油	にんじん 小松菜 玉ねぎ しょうが 白菜 しめじ ねぎ	846 37.7	
12	火	牛乳	五日チャーハン 黄金団子 もやしとチンゲンサイのスープ	牛乳 むきえび たまご 豚肉 豚ひき肉 なたと (鶏ガラ)	米 でん粉 ごま油 米油	にんじん チンゲン菜 ねぎ たけのこ しょうが 玉ねぎ コーン缶 もやし しめじ にんにく	808 34.2	
13	水	牛乳	ジャージャーめん リンゴゼリー じゃこ入り昆布サラダ	牛乳 大豆 豚ひき肉 みそ 刻み昆布 寒天 しらす干し	蒸し中華めん 砂糖 でん粉 ごま油 米油 白ごま	小松菜 にんじん にんにく しょうが ねぎ グリンピース 干しいたけ 大根 たけのこ リンゴ缶 リンゴジュース	805 30.6	
14	木	牛乳	きなこ揚げパン みそワンドンスープ じゃがいもの北海サラダ	牛乳 きな粉 みそ かにかま (鶏ガラ)	コッペパン じゃがいも 砂糖 ウェーブワンドン 米油	いんげん にんじん ねぎ 玉ねぎ 大根 キャベツ もやし コーン缶	768 23.8	
15	金	牛乳	ポークカレーライス こんにゃくサラダ 果物	牛乳 豚肉 (鶏ガラ)	米 麦 砂糖 小麦粉 じゃがいも こんにゃく 米油 バター	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが りんご もやし コーン缶 かんきつ系果物	880 23.4	
18	月	牛乳	麦ご飯 マーポー豆腐 華風大根 ビーフンスープ	牛乳 豚ひき肉 みそ 木綿豆腐 鶏肉 (豚骨) (鶏ガラ)	米 麦 砂糖 小麦粉 でん粉 ビーフン 米油 ラー油 ごま油	にんじん ニラ 小松菜 もやし ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ 大根 たけのこ	841 34.2	
19	火	牛乳	大豆入りわかめごはん 煮合い いかの松かさ焼き 白玉汁	牛乳 大豆 するめいか 木綿豆腐 油揚げ 豚肉 カットわかめ (かつお節) (昆布)	米 砂糖 しらたき 冷凍白玉団子 米油	にんじん 小松菜 もやし キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	760 37.6	
20	水	牛乳	麦ご飯 新じゃがいものそぼろ煮 ししゃものピリ辛焼き キャベツの酢油かけ	牛乳 豚ひき肉 ししゃも (鶏ガラ)	米 麦 じゃがいも 砂糖 でん粉 米油	にんじん 小松菜 しょうが れんこん ごぼう 大根 干しいたけ ねぎ	780 34.8	
21	木	牛乳	三色ご飯 具だくさんみそ汁 果物	牛乳 豚ひき肉 たまご 油揚げ 木綿豆腐 みそ (かつお節)	米 砂糖 じゃがいも 米油	小松菜 玉ねぎ キャベツ かんきつ系果物	846 34.2	
22	金	牛乳	エッグトースト もやしのソテー 春野菜シチュー	牛乳 たまご 鶏肉 生クリーム (鶏ガラ)	食パン 小麦粉 バター マヨネーズ 米油	パセリ にんじん 玉ねぎ もやし コーン缶 キャベツ かぶ マッシュルーム缶 グリンピース	798 27.9	
25	月	牛乳	麦ご飯 和風オムレツ おかか和え ご汁	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 たまご かつお節 油揚げ みそ 大豆 鶏肉 ひじき (かつお節)	米 麦 じゃがいも でん粉 こんにゃく 米油	にんじん 小松菜 玉ねぎ もやし ごぼう 大根 ねぎ	791 35.5	
26	火	牛乳	ご飯 魚のから揚げねぎソースかけ キャベツの塩昆布炒め ニラ入り中華スープ	牛乳 まぐろ 鶏肉 木綿豆腐 塩昆布 (鶏ガラ)	米 麦 こんにゃく でん粉 じゃがいも 米油	いんげん にんじん ニラ ねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ たけのこ	789 32.7	
27	水	牛乳	黒砂糖パン ポテトミートグラタン スナッフえんどう コーン入リスープ	牛乳 大豆 豚ひき肉 ベーコン ピザチーズ	黒砂糖パン 小麦粉 じゃがいも 米油 バター	にんじん 小松菜 玉ねぎ にんにく コーン缶 スナッフえんどう	799 32.1	
28	木	牛乳	たけのこご飯 魚のみそマヨネーズ焼き きんぴらごぼう 豆腐と青菜のすまし汁	牛乳 油揚げ 鮭 みそ さつま揚げ 木綿豆腐 (かつお節) (昆布)	米 こんにゃく 砂糖 マヨネーズ 米油 ごま油	パセリ にんじん 小松菜 玉ねぎ ごぼう ねぎ 干しいたけ たけのこ	807 35.8	
29	金		昭 和 の 日					

★学校行事や仕入れの都合により食材や献立を変更することがあります。

今月は新入生のお祝いメニューと、春野菜をふんだんに使ったメニューが中心です。

献立名が不明な料理は以下の通りです。

- ・黄金団子・・・肉団子を作り、その上にコーン缶をまぶして蒸しあげた料理です。
- ・煮合い・・・茨城県の郷土料理で、お正月やお祝い事には欠かせない料理であり、お酢が入るので数日間保存できると言われています。学校給食は当日に作ったものを出します。



	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビ タ ミ ン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	%	mg	mg	A μg(RE)	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	808	32.5	26.4(28.9g)	390	3.2	299	0.50	0.62	37	6.0	3.7
栄養摂取基準	820	25~40	エネルギー比 25~30	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0