

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 しよくえん 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	
8 (水)	ピピンパ(ごはん そぼろ ほうれんそうのナムル) ぎゅうにゅう ワンダンスープ	ぶたにく だいず にく・さかな・たまご ・まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう・ごさかな ・かいそう	りよくおうしよくやさい そのたの やさしい・くだもの	しよぼうが 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 こんにやく さとう	631 28.7 2.2
10 (金)	コッペパン 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 やさしいスープ やきプリンタルト※	とりにく だいず たまご にゅう	ぎゅうにゅう ブロッコリー	たまねぎ にんじん	さとう キャベツ とうもろこし	コッペパン さとう あぶら じゃがいも 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 なると あぶらあげ ちくわ ぶたにく	あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう えだまめ しょうが じゃがいも さとう ごはん しょうが にんにく りんご	ねぎ ソフトめん	あぶら あぶら あぶら	666 25.9 3.0
15 (水)	カレーライス(むきごはん 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	さとう もも バインアップル みかん	ごはん さとう	735 22.7 2.8
16 (木)	ごはん ぎゅうにゅう れんこんエビせあげ(ソース) ほうれんそうのごまあえ さつまじる	えび たら ぶたにく とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	れんこん たまねぎ もやし	パンこ さとう ごま	あぶら ごま	656 23.5 2.5
17 (金)	コッペパン ぎゅうにゅう とりにくの ハニーマスタードやき 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 あぶら	コッペパン 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 とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ほうれんそう	えだまめ えのきだけ しいたけ	ごはん さとう あぶら でんぶん	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 たら とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	しょうが ちんね はくさい しいたけ ねぎ	ソフトめん でんぶん ごまあぶら	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 だけのこと しょうが にんにく きくらげ たまねぎ	ごはん でんぶん さとう あぶら ごま あぶら 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 やきとうふ こんぶ わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	ねぎ はくさい しいたけ キャベツ きゅうり えのきだけ	ごはん しらたき さとう じゃがいも	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 ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ にんにく キャベツ たまねぎ セロリ	さとう もも バインアップル みかん りんご	コッペパン パンこ ごむぎこ じゃがいも さとう 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びたし すいとんじる	さけ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん にんじん	はくさい だいこん ごぼう	ごはん さとう ごむぎこ でんぶん 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 g しよくえん 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	
28 (火)	カレーなんぼんうどん(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 なると はっこうにゅう とうふ ぎょにくすりみ まぐろ	ぎゅうにゅう・ごさかな ・かいそう	りよくおうしよくやさい そのたの やさしい・くだもの	ごはん さとう ごまあぶら ごま	630 20.5 3.3	
29 (水)	ごはん なつとう※ ぎゅうにゅう あつやきたまご にあい とんじる	なつとう 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 ごぼう しいたけ だいこん しめじ ごぼう	ごはん こんにやく さとう 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	とりにく わかめ たまご	ぎゅうにゅう	レモン みずな きゅうり だいこん	ごはん でんぶん さとう あぶら ごまあぶら	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	フラン克福ルト ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん とうもろこし グリーンピース セロリ	あぶら 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、おおもね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いません。(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、魅力ある給食づくりに努めていきたいと思っております。本年もよろしくお願ひ致します。

ぜん こん かつ こうきゅうしよくしゅうかん  
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みてみよう!

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。