こんだてひょう

令和4年　1月
水戸市立寿小学校

月	火	水	木	金
10 	11 ごはん 牛乳 ぶりフライ からしあえ 豆乳みそ汁 642 kcal　1.99 g	12 ミルクパン 牛乳 鶏肉とマカロニのチーズ焼き ブロッコリーのサラダ ジュリエンヌスープ 625 kcal　2.67 g	13 寿特製カレーライス （麦ごはん　寿特製カレー） 牛乳 こんにゃくサラダ 667 kcal　1.88 g	14 黒パン 牛乳 コロッケ カラフルサラダ ウインナーと白菜の豆乳スープ 615 kcal　2.27 g
17　MITOごはん ごはん 牛乳 納豆 肉じゃが 酢じょうゆあえ 636 kcal　1.80 g	18 たまごチャーハン 牛乳 春巻き 彩り野菜とツナのナムル 我が家のおすすめ料理 691 kcal　2.19 g	19 スラッピージョー (コッペパン　ひき肉のトマトソース煮) 牛乳 コールスロー ポテトと豆のスープ 600 kcal　2.56 g	20　いばらき美味しおDay ごはん 牛乳 厚焼きたまご キャベツのごま酢あえ 豚汁 617 kcal　2.10 g	21 ツナと昆布のスパゲッティ 牛乳 ミートボール 1・2年生：2こ 3年生以上：3こ キャベツのサラダ ヨーグルト 607 kcal　2.47 g
24 ごはん 牛乳 鮭の塩焼き たくあんあえ じゃがいもと生揚げのみそ汁 607 kcal　2.76 g	25 ごはん 牛乳 チキンポテトごぼう 昆布漬け うどん汁 608 kcal　1.67 g	26 丸パン 牛乳 ハンバーグデミグラスソースがけ 青のりポテト 麦入り野菜スープ 602 kcal　2.26 g	27　MITOごはん ごはん 牛乳 1人：2こ みとちゃん揚げぎょうざの野菜あんかけ 具だくさん汁 621 kcal　1.94 g	28 カレー焼きそばパン （コッペパン　カレー焼きそば） 牛乳 ビーンズサラダ 600 kcal　2.62 g
31　交流都市献立(彦根市) ごはん 牛乳 1・2年生：1こ 3年生以上：2こ わかさぎのフリッター ツナと大根のあえもの かしわのじゅんじゅん 608 kcal　1.95 g				

全国学校給食週間（1月24日～1月30日）

≪1月の平均栄養量≫

		（基準値）
エネルギー	623kcal	（650kcal）
たんぱく質	23.7g	（26.0g）
脂質	20.4g	（18.0g）
食塩	2.20g	（2.00g）

農林水産省では**毎月１９日は「食育の日」**また，６月は**「食育月間」**とし食育を国民運動として推進しています。
家で過ごす時間が増え，大切な人と食卓を囲む時間が増えた今，食を豊かにすることで，心にも体にもよい影響をもたらします。

毎月19日は食育の日

塩分の取り過ぎは，生活習慣病の要因の一つとなるため注意が必要です。県では塩分摂取量を減らす取り組みを進めるために40(しお)を半分にした**20日を，毎月減塩の日「いばらき美味しおDay」**として制定し，減塩を意識してもらうよう普及活動を行っています。

＊　献立の下段の数字は中学年（3・4年）のエネルギー（kcal）・食塩（ｇ）です。
＊　都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。
＊　詳しい材料表は裏面をご覧ください。

作ってみよう！給食メニュー

豆乳みそ汁

★材料（給食の４人分分量）

- とり肉　４０ｇ
- ごぼう　２０ｇ
- だいこん　１２０ｇ
- にんじん　５０ｇ
- はくさい　８０ｇ
- 油揚げ　１０ｇ
- こんにゃく　２０ｇ
- ねぎ　４０ｇ
- みそ　大さじ2
- かつおだし　６００ml
- 豆乳　４０ml

★作り方

①ごぼうは斜め切り，だいこん，にんじんはいちょうに切りにはくさいは1.5cm程度の幅，ねぎは小口切りに切る。油揚げは１cm程度の幅に切り油抜きをする。 こんにゃくは短冊切りにして，湯がいて臭みをとっておく。
②かつお節でだしをとり，とり肉を加えて煮る。
③②のあくをとり，固い野菜から順に煮る。
④こんにゃく，油揚げ，はくさいを入れ煮る。
⑤④に火が通ったら，ねぎ，みそを加え仕上げに豆乳を入れる。

＊豆乳を加えてから加熱し過ぎないことがおいしく作るポイントです。