1月　きゅうしょくよていこんだてひょう

水戸市立見川小学校

日 (曜)	こんだて		おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子をととのえる食品	調味料その他	エネルギー（kcal） 食塩相当量（g）
9 (火)	チキン カレーライス	ごはん	こめ				698 1.7
		チキンカレー	じゃがいも　油	とり肉	たまねぎ　にんじん　トマト ブロッコリー　にんにく しょうが	カレールウ　ソース カレー粉 ガラムマサラ	
	牛乳			牛乳			
	クルトンサラダ		◆クルトン		キャベツ　こまつな　たまねぎ にんじん　とうもろこし	イタリアンドレッシング	
	クレープ			◆クレープ（ブルーベリーソース入り）			
10 (水)	コッペパン		コッペパン				627 2.3
	いちごジャム		◆いちごジャム				
	牛乳			牛乳			
	キャベツメンチカツ		油	◆キャベツメンチカツ			
	香味ドレッシングサラダ		油	ツナ（まぐろ）	だいこん　たまねぎ　にんじん きゅうり　にんにく　しょうが	しょうゆ　塩 みりん	
	ニョッキスープ		◆ニョッキ　油	ぶた肉	たまねぎ　にんじん　こまつな マッシュルーム	コンソメ　塩 こしょう	
11 (木)	天丼	ごはん	こめ				660 1.8
		かき揚げ	◆かき揚げ　さとう			しょうゆ　みりん	
	牛乳			牛乳			
	ささみとしめじのポン酢あえ		さとう	とりささみ	しめじ　はくさい　こまつな	◆ゆずぽんず	
	ごまみそ汁		こんにゃく　ごま　ごま油	ぶた肉　とうふ　あぶらあげ	にんじん　だいこん　ねぎ	白みそ　赤みそ だし用かつお節	
12 (金)	ロールパン		ロールパン				628 2.2
	牛乳			牛乳			
	さばの香草パン粉焼き		パン粉　油	さば		◆香草パン粉ミックス	
	グリーンサラダ		油		キャベツ　ブロッコリー こまつな	酢　塩　こしょう	
	生姜入りチリトマトスープ		マカロニ　じゃがいも	とり肉　大豆	たまねぎ　にんじん　トマト しょうが	トマトピューレ ケチャップ　塩 コンソメ　こしょう チリパウダー	
15 (月)	ＭＩＴＯごはん【みとちゃんぎょうざ】						652 1.9
	ごはん		こめ				
	牛乳			牛乳			
	みとちゃん揚げぎょうざの野菜あんかけ		油　さとう　片栗粉	◇みとちゃんぎょうざ	しょうが　ねぎ　はくさい にんじん　ほししいたけ	しょうゆ	
	ごまあえ		ごま　さとう		キャベツ　こまつな　もやし	しょうゆ	
	実だくさんみそ汁		じゃがいも	とり肉　とうふ	にんじん　だいこん　ごぼう えのきたけ	白みそ　赤みそ だし用かつお節	
16 (火)	ＭＩＴＯごはん【みとちゃんだんご】						690 2.0
	ごはん		こめ				
	牛乳			牛乳			
	高野豆腐のたまごとじ		じゃがいも　しらたき　油 さとう	高野豆腐　とり肉　たまご	にんじん　たまねぎ さやいんげん　ほししいたけ	しょうゆ　みりん	
	じゃこサラダ		さとう　油	ちりめんじゃこ　海藻ミックス	こまつな　キャベツ とうもろこし	しょうゆ　酢 塩　こしょう	
	みとちゃんだんご		◇みとちゃん団子（みたらし）				
17 (水)	ミルクパン		ミルクパン				660 2.3
	牛乳			牛乳			
	鶏肉のバジルから揚げ		上新粉　片栗粉　油	とり肉		◆バジルソース こしょう　酒	
	ブロッコリーとコーンのサラダ		油		ブロッコリー　キャベツ とうもろこし	酢　塩　こしょう	
	冬野菜のスープ煮		じゃがいも	◇ベーコン	にんじん　たまねぎ　だいこん はくさい　セロリ　こまつな エリンギ	コンソメ　塩 こしょう	
いばらき美味しおＤａｙ							
18 (木)	ＭＩＴＯごはん【納豆】						665 1.9
	麦ごはん		こめ　麦				
	牛乳			牛乳			
	納豆			◇納豆			
	おでん		さといも　こんにゃく	◆鶏肉だんご　うずら卵 ◆焼ちくわ　◆揚げボール	だいこん　にんじん	だし用かつお節　酒 みりん　しょうゆ	
	おひたし				こまつな　キャベツ　にんじん もやし	しょうゆ　塩	
19 (金)	黒糖きな粉揚げパン		コッペパン　油　さとう 黒砂糖	きな粉			629 2.4
	牛乳			牛乳			
	キャベツとチーズのサラダ		油	チーズ	キャベツ　きゅうり　たまねぎ	酢　塩　こしょう	
	春雨スープ		はるさめ	ぶた肉	きくらげ　たまねぎ チンゲンサイ　にんじん	中華だし　しょうゆ 塩　こしょう　酒	

日(曜)	こんだて	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子をととのえる食品	調味料その他	エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)
22(月)	ごはん	こめ				655 2.0
	牛乳		牛乳			
	きんぴら肉団子		◆きんぴら肉団子			
	にらともやしのあえもの	ごま　ごま油		もやし　キャベツ　にら	しょうゆ　こしょう	
	生揚げとわかめのみそ汁	じゃがいも	なまあげ　わかめ	たまねぎ　えのきたけ にんじん　ねぎ	白みそ　赤みそ だし用かつお節	
23(火)	ごはん	こめ				624 1.9
	牛乳		牛乳			
	鮭の塩焼き		さけ		塩	
	たくあんあえ	ごま	かつお節	キャベツ　もやし　にんじん ◆たくあん	しょうゆ	
	すいとん汁	◆すいとん　油	ぶた肉　あぶらあげ	だいこん　にんじん　はくさい ねぎ　ほししいたけ	しょうゆ　塩 だし用かつお節	
全国学校給食週間【1月24日～1月30日】						
24(水)	ＭＩＴＯごはん【みとちゃん米パン】					673 2.0
	みとちゃん米パン	みとちゃん米パン				
	牛乳		牛乳			
	ポークビーンズ	じゃがいも　油　さとう	ぶた肉　大豆　白いんげん豆	たまねぎ　にんじん　にんにく パセリ	ケチャップ トマトピューレ ソース　コンソメ 塩　こしょう	
	ツナサラダ	油　さとう	ツナ(まぐろ)	キャベツ　ブロッコリー にんじん	酢　しょうゆ　塩	
	ヨーグルト		◆ヨーグルト			
25(木)	わかめごはん	こめ			わかめごはんの素	621 2.2
	牛乳		牛乳			
	厚焼きたまご		◆厚焼きたまご			
	からしあえ			こまつな　もやし　キャベツ にんじん	からし　しょうゆ	
	豚汁	じゃがいも　こんにゃく　油	ぶた肉　とうふ	にんじん　だいこん　ごぼう ねぎ	白みそ　赤みそ だし用かつお節	
26(金)	スパゲッティボロネーゼ	スパゲッティ　油　さとう	ぶた肉　牛肉　大豆　ゼラチン	しょうが　にんにく　たまねぎ にんじん　セロリ　トマト	ケチャップ ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ　ソース コンソメ　塩 こしょう	634 1.8
	牛乳		牛乳			
	れんこんサラダ	さとう　ごま	◇ハム	れんこん　キャベツ　こまつな とうもろこし	ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞｿｰｽ 酢　しょうゆ　塩 こしょう	
	紅茶蒸しパン	◇米粉パウダー ◆紅茶パウダー	豆乳			
29(月)	ホーリーホック応援献立【ホーリー飯】					658 1.8
	ホーリー飯　ごはん	こめ				
	ホーリー飯　大豆ミート入り肉そぼろ	さとう　油	ぶた肉　大豆	しょうが	しょうゆ　甜麺醤 豆板醤	
	ホーリー飯　ナムル	ごま油		もやし　こまつな　にんじん	しょうゆ	
	牛乳		牛乳			
	にんにく中華スープ	◆だまこ餅　油　片栗粉		切干し大根　はくさい　ねぎ とうもろこし　きくらげ にんにく	しょうゆ　中華だし 塩　こしょう	
30(火)	鶏肉ときのこのまぜごはん	こめ　さとう　油	とり肉　あぶらあげ	にんじん　ほししいたけ しめじ　まいたけ　枝豆	しょうゆ　酒	615 1.6
	牛乳		牛乳			
	にしんの竜田揚げ	油	◆にしん竜田揚げ			
	切干し大根のあえもの	さとう　ごま油	ツナ(まぐろ)	切干し大根　キャベツ こまつな　にんじん	しょうゆ　酢	
31(水)	はちみつパン	はちみつパン				663 2.0
	牛乳		牛乳			
	白菜の豆乳クリーム煮	じゃがいも　油　上新粉	ぶた肉　白いんげん豆　豆乳 ◇豆乳クリーム	たまねぎ　にんじん　はくさい しめじ　にんにく とうもろこし	コンソメ　塩 こしょう パセリフレーク	
	チキンサラダ	油　さとう	とりささみ	キャベツ　こまつな　たまねぎ	酢　塩　こしょう	
	みかんゼリー	◆みかんゼリー				

※　献立の右の数字は、中学年におけるエネルギー(kcal)・食塩相当量(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。
※　◆は、当月使用の加工品です。　◇は、通年使用加工品です。

栄養素 / 当月平均	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン A μgRE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
小学校中学年平均	648	26.3 (16.2%)	20.8 (28.9%)	343	86	3.1	3.1	233	0.67	0.58	37	2.0	6.4
児童(8～9歳) 一人一回 当たりの基準	650	摂取エネルギー全体の 13～20%	摂取エネルギー全体の 25～30%	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.0未満	4.5以上