

日曜	献立名	主な材料と体内での働き						調味料他	栄養価 エネルギー (kcal) / 食塩相当量 (g)
		おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質		
1 水	ごはん					ごはん			638 / 2.1
	牛乳		牛乳						
	にくどうふ	豆腐 ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ	しらたき さとう	油	しょうゆ 酒 みりん 塩	
	はるさめサラダ	ハム		こまつな にんじん	キャベツ	はるさめ さとう	油 ごま油 ごま	酢 しょうゆ 塩	
2 木	コッペパン ★みとちゃんブルーベリージャム					コッペパン ◇みとちゃんブルーベリージャム			682 / 2.5
	牛乳 MITOごはん		牛乳						
	チキンナゲット(2こ)	◇チキンナゲット					油		
	ツナとだいこんのサラダ	まぐろ		こまつな にんじん	だいこん とうもろこし		油	酢 塩 こしょう	
3 金	はくさいのとうにゅうクリームシチュー	ぶた肉 ウインナー だいず 豆乳		にんじん パセリ	はくさい たまねぎ しめじ にんにく	米粉 じゃがいも マカロニ	油	コンソメ 塩 こしょう	618 / 2.1
	ソースカツどん	◇豚ももカツ				さとう	油	中濃ソース ウスターソース ケチャップ 酒	
	(ごはん)					ごはん			
	牛乳		牛乳						
6 月	かおりあえ			こまつな にんじん	キャベツ しょうが		ごま	しょうゆ	636 / 2.3
	はくさいのみそしる	豆腐 油揚げ みそ		にんじん	はくさい だいこん しめじ ねぎ			だし用かつお節	
	くろパン					黒パン			
	牛乳		牛乳						
7 火	チリビーンズ	ぶた肉 だいず		にんじん パセリ	たまねぎ セロリ にんにく	じゃがいも	油	トマトピューレ ケチャップ 塩 こしょう コンソメ チリパウダー ローリエ ウスターソース	642 / 2.2
	オニオンドレッシングサラダ	まぐろ		こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく ◇ソテーオニオン		オリーブ油	酢 塩 しょうゆ みりん	
	ごはん					ごはん			
	牛乳		牛乳						
8 水	さわらのさいきょうやき	◇さわらの西京漬け							668 / 2.4
	ひじきのいために	さつま揚げ だいず	ひじき	にんじん	キャベツ	こんにゃく さとう	油	しょうゆ みりん	
	いももちいりじる	ぶた肉 豆腐		にんじん	だいこん ねぎ ごぼう はくさい しいたけ	◇おじゃがもちボール	油	しょうゆ 塩 酒 みりん だし用かつお節	
	エッグカレーライス	ぶた肉 うずら卵		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	油	カレーフレーク カレールウ ケチャップ トマトピューレ ウスターソース こしょう	
9 木	(むぎごはん)					麦 ごはん			648 / 2.6
	牛乳		牛乳						
	かいそうサラダ	かまぼこ	かいそう	こまつな	キャベツ	こんにゃく さとう	油	しょうゆ 酢 塩 こしょう	
	ハンバーグオニオンソース	◇ハンバーグ			たまねぎ	さとう でんぶん	油	しょうゆ みりん	
10 金	マカロニサラダ	まぐろ		にんじん こまつな	とうもろこし	マカロニ		◇イタリアンドレッシング 酢 塩 こしょう	633 / 2.2
	ポトフ	ウインナー		にんじん パセリ	だいこん たまねぎ キャベツ	じゃがいも		コンソメ 白ワイン 塩 こしょう ローリエ	
	ごはん					ごはん			
	牛乳		牛乳						
13 月	いかのかりんあげ	◇いかでんぶん付				さとう	油	みりん しょうゆ	678 / 2.5
	ごまずあえ	かまぼこ		こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ 酢	
	みだくさんじる	ぶた肉 豆腐 みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいも こんにゃく	油	だし用かつお節	
	まるコッペパン					丸コッペパン			
14 火	牛乳		牛乳						647 / 1.8
	メンチカツ	◇メンチカツ					油		
	フレンチサラダ	まぐろ		にんじん	キャベツ きゅうり		油	酢 塩 こしょう	
	ベーコンチャウダー	ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ しめじ とうもろこし	じゃがいも 小麦粉	バター	コンソメ 塩 こしょう	
14 火	ごはん MITOごはん					ごはん			647 / 1.8
	牛乳		牛乳						
	にくじゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ しょうが	じゃがいも さとう こんにゃく	油	しょうゆ みりん	
	おかかあえ	かつお節		こまつな	はくさい もやし			しょうゆ	
★なっとう	◇納豆								

日 曜	献立名	主な材料と体内での働き						調味料他	栄養価 エネルギー (kcal) / 食塩相当量 (g)	
		おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる				
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質			
15 水	ごはん						ごはん		655	
	牛乳		牛乳							
	ミートボール(2こ)	◇ミートボール							2.0	
	ちゅうかサラダ	ハム		こまつな にんじん	キャベツ		さとう	油 ごま油 ごま		酢 しょうゆ こしょう
	ワンタンスープ	ぶた肉		にんじん にら	もやし ねぎ	しょうが	ワンタンの皮	ごま油		しょうゆ 中華だし 塩 こしょう
16 木	ミルクパン						ミルクパン		621	
	牛乳		牛乳							
	オムレツ	◇オムレツ							2.3	
	ペンネソテー	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ にんにく		マカロニ	オリーブ油		コンソメ 塩 こしょう
	ミネストローネ	とり肉		にんじん こまつな トマト	たまねぎ キャベツ にんにく		じゃがいも	油		ケチャップ コンソメ 塩 トマトピューレ こしょう
17 金	わかめごはん		わかめ				ごはん		616	
	牛乳		牛乳							
	ししゃもフライ(※)	◇ししゃもフライ	※1~4年生1個, 5・6年生・職員2個					油		2.5
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう キャベツ きゅうり				ノンエッグマヨネーズ しょうゆ 酢 塩 からし	
	さつまじる	とり肉 豆腐 みそ		にんじん	だいこん ねぎ		さつまいも こんにゃく	油	だし用かつお節	
20 月	バターロールパン						バターロール		705	
	牛乳		牛乳							
	フライドチキン	とり肉				しょうが にんにく	でんぷん 小麦粉	油	しょうゆ 酒 塩 カレー粉	2.6
	コールスローサラダ		チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし			オリーブ油	りんご酢 塩 こしょう	
	むぎいりやさいスープ	ウインナー		にんじん こまつな	たまねぎ はくさい にんにく		麦 じゃがいも		コンソメ 塩 こしょう	
いちごカップデザート						◇いちごカップデザート				
21 火	ごはん	冬至献立	いばらき美味しおDay献立				ごはん		650	
	牛乳			牛乳						
	さばのゆずしおこうじやき	◇さば柚子塩麹漬け							1.8	
	こんぶあえ		塩昆布	こまつな	はくさい もやし			ごま油		塩
	かぼちゃのほうとうじる	とり肉 みそ		にんじん かぼちゃ ほうれんそう	だいこん えのき ねぎ		ほうとう麺			酒 しょうゆ だし用かつお節
22 水	ごはん	MITOごはん					ごはん		610	
	牛乳			牛乳						
	ぶたにくのねぎしおいため	ぶた肉				ねぎ しょうが にんにく	でんぷん	ごま油	しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう	2.3
	ナムル			こまつな にんじん	もやし		さとう	ごま ごま油 ラー油	酢 しょうゆ こしょう	
	★たまごスープ	ベーコン 豆腐 たまご		にんじん	えのき はくさい		はるさめ でんぷん	油	中華だし しょうゆ 塩 こしょう	

※材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。

※◇マークの食品は加工品です。ベーコン、ハムは乳・卵抜きのお肉アレルギー対応品を使用しています。

※この献立表には微量の食品及び調味料は記載されておりません。

※給食で使用するパンは小麦粉・マーガリン・砂糖・塩・イースト・脱脂粉乳を基本に作られています。また、はちみつや黒砂糖などの副材料を加えたパンもあります。

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
単位	kcal	g	%	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
今月の平均栄養量	646	25.2 (15.6%)	20.2	352	75	2.9	397	0.7	0.6	33	2.3	4.2
学校給食摂取栄養量	650	摂取エネルギー 全体の13~20%	摂取エネルギー 全体の20~30%	350	50	3.0	200	0.4	0.4	25	2.0未満	5.5以上



年越しに食べるものは？



年越しそばは江戸時代ごろから食べられていました。由来については下記のように諸説あります。

- ①そばの実が三角形なので邪気をはらうため。
- ②そばは細くて長いので長寿になるようにという願いを込めて。
- ③細工師が金粉を集めるのにそば粉を使うため、金を集める意味。

また、地域によっては年越しにうどんを食べたり、年取り魚(さけやぶりなど)を食べたりする風習があります。

