

献立予定表

日 曜	献立名	フッ素 イオン ケン	あか	みどり	きいろ	調味料 その他	家庭で 食べて ほしい食品	エネルギー (Kcal)
			血や肉や骨になる	体の調子を整える	熱や力になる			たんぱく質 (g)
1 金	ごはん/牛乳	🍴	牛乳	人参 たら 玉ねぎ ねぎ	米	中華だし しょうゆ	いも類 果物類	632
	マーボー豆腐		豆腐 豚肉 みそ	しいたけ にんにく しょうが	砂糖 でん粉 油	トウバンジャン コチュジャン		27.9
	えびシューマイ(児2個 職3個)		えび たら	玉ねぎ	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 油	塩		
	チョコレギサラダ		ハム わかめ	キャベツ きゅうり		ドレッシング 塩		
日本食べ物紀行 ~青森県~								
4 月	麦ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米 麦		魚介類 きのこ類	644
	バラ焼き風		豚肉	にら ピーマン 玉ねぎ キャベツ にんにく りんご	砂糖 でん粉 油	しょうゆ テンメンジャン 中華だ し		26.1
	せんべい汁		鶏肉 油揚げ	人参 白菜 大根 ねぎ ごぼう	汁用せんべい	しょうゆ みりん 塩 和風だし		
	りんご			りんご				
5 火	麦ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米 麦		小 魚 緑黄色野菜	705
	ハヤシライス		豚肉	人参 にんにく マッシュルーム 玉ねぎ	じゃがいも 油	ハヤシルー ケチャップ ソース 塩		25.3
	オムレツ		鶏卵		でん粉 油	塩		
	ツナサラダ		ツナ のり	キャベツ きゅうり とうもろこし	油	酢 しょうゆ パンパンソース		
6 水	ソフトめん/牛乳	🍴	牛乳		ソフトメン		豆 類 果物類	607
	五目あんかけうどん汁		鶏肉	人参 玉ねぎ 白菜 たけのこ しいたけ	砂糖 でん粉	しょうゆ 塩 和風だし		24.2
	◎ちくわのみみじ揚げ		竹輪	にんじん	小麦粉 油	しょうゆ		
	のり酢和え		ツナ のり	小松菜 もやし	砂糖	しょうゆ 酢		
茨城いっぱい献立(7日~12日)								
7 木	阿見町やさしいっばいごはん/牛乳	🍴	油揚げ 牛乳	人参 ひらたけ れんこん しいたけ	米 こんにゃく 砂糖 油	酒 みりん しょうゆ 塩 和風だし	卵 類 いも類	793
	茨城県産いわしのかば焼き		いわし		でん粉 砂糖 油	しょうゆ みりん 和風だし		35.0
	カリフラワーのカレーマリネ			人参 カリフラワー キャベツ きゅうり	砂糖 油	酢 塩 カレー粉		
	貝だくさんみそ汁		豆腐 みそ	人参 白菜 大根 ごぼう ねぎ		和風だし		
おいしい阿見発見! ~ターサイ~								
8 金	ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米		乳 類 海藻類	630
	鶏肉の塩こうじ焼き		鶏肉			塩 酒 塩こうじ		29.2
	阿見町産大根のサラダ(ドレッシング)			人参 大根 きゅうり		ドレッシング		
	阿見町産ターサイのかきたまスープ ※メロンゼリー		鶏卵 豆腐	ターサイ 白菜		塩 しょうゆ 和風だし		
11 月	ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米		魚介類 きのこ類	650
	茨城県産豚肉のしょうが焼き		豚肉	しょうが	砂糖	酒 しょうゆ みりん		27.9
	白菜のさっぱり和え			人参 白菜 きゅうり	砂糖	ポン酢 塩		
	けんちん汁		鶏肉 豆腐	人参 大根 ごぼう ねぎ	さといも こんにゃく 油	塩 しょうゆ みりん 和風だし		
12 火	ごはん/※納豆/牛乳	🍴	牛乳 納豆		米		乳 類 種実類	666
	茨城県産厚焼き玉子		鶏卵		砂糖 でん粉	酢 塩 しょうゆ 和風だし		28.8
	あさ漬け			キャベツ きゅうり かぶ		あさづけの素		
	鶏肉と根菜の煮物		鶏肉	人参 大根 れんこん ごぼう	こんにゃく 砂糖	しょうゆ 酒 みりん 和風だし		
13 水	コッペパン/牛乳	🍴	牛乳		コッペパン		乳 類 海藻類	713
	★豆乳コロッケ		豆乳 ゼラチン	玉ねぎ とうもろこし	パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油	ソース 塩		22.2
	カリカリベーコン入りの バターナッツかぼちゃのサラダ		ベーコン	バターナッツかぼちゃ	じゃがいも マヨネーズ	塩 こしょう		
	アルファベットスープ		鶏肉	人参 白菜 玉ねぎ	マカロニ	洋風だし 塩 こしょう		
14 木	ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米		魚介類 果物類	673
	鶏のからあげ		鶏肉	しょうが にんにく	でん粉 油	酒 しょうゆ		30.3
	春雨サラダ		ハム	人参 キャベツ きゅうり	春雨	ドレッシング 塩 こしょう		
	かにかまと卵のスープ		鶏卵 かにかまど 豆腐	ちんげん菜 ねぎ しいたけ	でん粉	塩 こしょう 中華だし ガラスープ		
15 金	ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米		乳 類 種実類	675
	三色そばろ		鶏肉 鶏卵 ゼラチン	グリーンピース ねぎ しょうが	砂糖 でん粉 油 マーガリン	塩 しょうゆ みりん		34.3
	磯香和え		ツナ のり	小松菜 人参 キャベツ もやし		しょうゆ		
	豚汁		豚肉 豆腐 みそ	人参 大根 ねぎ しょうが	こんにゃく さといも	和風だし		
18 月	麦ごはん/たまごふりかけ/牛乳	🍴	牛乳		米 麦		肉 類 いも類	608
	ほっけの塩焼き		ほっけ 塩			たまごふりかけ		25.3
	きんぴらごぼうれんこん			人参 ごぼう れんこん	砂糖 油 ごま油	しょうゆ みりん 一味唐辛子 和風だし		
	みそバターちゃんこ汁~!!		鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	人参 バターナッツかぼちゃ 玉ねぎ 大根 しめじ しょうが	でん粉 パン粉 砂糖 油 バター	塩 こしょう 和風だし しょうゆ		
リクエスト献立~君原小学校~								
19 火	麦ごはん/発酵乳(プレーン)	🍴	発酵乳		米 麦		豆 類 きのこ類	736
	カツカレー(カレー ・とんかつ)		鶏肉	人参 枝豆 玉ねぎ にんにく りんご	じゃがいも 油	カレールウ ウスターソース ケチャップ		25.3
	かみかみサラダ(ドレッシング)		豚肉 大豆粉		パン粉 でん粉 油	塩		
	※お米のタルト		さきいか	人参 きゅうり キャベツ		ドレッシング		
20 水	中華めん/牛乳	🍴	牛乳		中華めん		豆 類 海藻類	602
	野菜たっぷりタンめんスープ		豚肉	人参 にら キャベツ 玉ねぎ きくらげ にんにく しょうが	油	塩ラーメンスープ 中華だし ガラスープ しょうゆ		22.6
	◎ぎょうざ(児2個 職3個)		豚肉 鶏肉 大豆粉	にら キャベツ 玉ねぎ しょうが	砂糖 でん粉 小麦粉 油	しょうゆ 塩 酢		
	みかん			みかん				
クリスマス献立								
21 木	ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米		魚介類 きのこ類	664
	もみの木ハンバーグトマトソース		鶏肉 豚肉	トマト 玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖 でん粉	ケチャップ ソース 塩		23.0
	星のチーズサラダ		チーズ	人参 キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		
	ジュリエンスープ		ベーコン	人参 大根 玉ねぎ		洋風だし 塩 こしょう		
※チョコレトケーキ			チョコレトケーキ					
冬至献立								
22 金	ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米		卵 類 小 魚	683
	鶏肉のゆず風味だれ		鶏肉	ゆず	でん粉 砂糖 油	酒 塩 こしょう みりん しょうゆ		29.8
	白菜のおかか和え		かつお節	小松菜 人参 白菜		しょうゆ		
	ほうとう		豚肉 油揚げ みそ	かぼちゃ 大根 ねぎ しいたけ	ほうとううどん	和風だし		

※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。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
平均	668	27.3	22.9	382	3.7	230	0.42	0.53	30	4.9	2.3
基準値	650	26.0	20.2	350	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0

☆☆小中学生のみなさんが考案してくれた献立を取り入れます!☆☆

今夏、町内小中学校のみなさんから「地場産物を使用した給食レシピ」を募集しました。12月の給食から、随時取り入れていきます。お楽しみに!

今月は…… 7日(木) 阿見町やさしいっばいごはん(阿見一小4年生 社本光莉さん考案)
 13日(水) カリカリベーコン入りのバターナッツかぼちゃのサラダ(朝日中 1年生 山下虎士朗さん考案)
 18日(月) きんぴらごぼうれんこん(朝日中 1年生 井和干尋さん考案)
 みそバターちゃんこ汁~!!(舟島小 4年生 三上陽翔さん考案)

