

日	曜	献立名	フ ォ ー ク 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)
2	月	麦ごはん／牛乳		牛乳	人参 にら 玉ねぎ ねぎ	米 麦		魚介類 いも類	665
		豆腐 豚肉 みそ		しいたけ にんにく しょうが	砂糖 でん粉 油	中華だし しょうゆ トウバンジャン コチュジャン	26.1		
		鶏肉 豚肉 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			
		ハム わかめ		人参 キャベツ きゅうり	ごま	ドレッシング			
3	火	麦ごはん／たまごふりかけ／牛乳		牛乳		米 麦	たまごふりかけ	肉 類 淡色野菜	665
		さばのカレー竜田揚げ		さば	しょうが	でん粉 油	カレー粉 白しょうゆ みりん		24.1
		ちくわとキャベツのごま和え		ちくわ	人参 キャベツ きゅうり	砂糖 ごま	しょうゆ		
		じゃがいものみそ汁		豆腐 みそ わかめ	人参 ねぎ	じゃがいも	和風だし		
4日～9日 ～茨城いっぱい献立～									
4	水	ソフトめん／牛乳		牛乳		ソフトメン		卵 類 種実類	655
		茨城の恵みうどん汁		豚肉 油揚げ	人参 白菜 しめじ ねぎ	砂糖	しょうゆ 塩 和風だし		26.2
		大学いも（2個）				さつまいも 砂糖 油	しょうゆ みりん		
		わさび菜入りサラダ（ドレッシング）			水菜 わさび菜 人参 キャベツ		ドレッシング		
5	木	ごはん／牛乳		牛乳		米		豆 類 緑黄色野菜	609
		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		24.5
		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		
おいしい阿見発見 ～ターサイ～									
6	金	ごはん／牛乳		牛乳		米		卵 小 類 魚	597
		鶏肉の塩こうじ焼き		鶏肉			塩 酒 塩こうじ		28.7
		阿見町産赤大根のサラダ（ドレッシング）			人参 大根 赤大根		ドレッシング		
		阿見町産ターサイのスープ		豆腐 豚肉	ターサイ 人参 白菜 ねぎ		塩 しょうゆ 和風だし		
9	月	ごはん／牛乳		牛乳		米		乳 類 果物類	649
		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		28.0
		白菜のさっぱり和え			人参 白菜 きゅうり	砂糖	ボン酢 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		
10	火	麦ごはん／牛乳		牛乳		米 麦		肉 類 いも類	686
		★白身魚のフライ		ホキ 大豆粉		砂糖 でん粉 小麦粉 油	ソース 塩 こしょう		23.6
		根菜とツナの和風サラダ		ツナ みそ	人参 れんこん ごぼう	砂糖 ごま マヨネーズ	和風だし		
		大根と油揚げのみそ汁		油揚げ 豆腐 みそ わかめ	大根 ねぎ		和風だし		
11	水	コッペパン／牛乳		牛乳		コッペパン		小 魚 果物類	618
		フランクフルトソーセー			トマト	砂糖	ケチャップ ソース		25.9
		ひじきとささみのサラダ		鶏肉 ひじき	人参 キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖 マヨネーズ	しょうゆ 酢 塩		
		冬のあったかスープ			白菜 大根	さといも ごま油	コンソメ 塩 こしょう		
12	木	ごはん／牛乳		牛乳		米		乳 類 いも類	634
		中華丼の具		豚肉 いか	人参 白菜 玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが	砂糖 でん粉 油	しょうゆ 酒 塩 中華だし こしょう		26.8
		◎シューマイ（2個）		豚肉	玉ねぎ しょうが	パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉	しょうゆ 塩		
		キャベツの塩昆布和え		昆布	人参 キャベツ もやし		塩 しょうゆ		
日本食べ物紀行 ～群馬県～									
13	金	ごはん／牛乳		牛乳		米		魚介類 海藻類	690
		★オランダコロッケ		鶏卵 チーズ		じゃがいも 小麦粉 でん粉 パン粉 砂糖 油	ソース 塩		23.4
		上州きんぴら		豚肉 さつま揚げ	人参 ごぼう しいたけ	こんにゃく 砂糖 ごま ごま油	しょうゆ みりん 和風だし		
		すいとん		鶏肉	人参 大根 白菜 しめじ ねぎ	すいとん	しょうゆ みりん 塩 和風だし		
リクエスト献立 ～君原小学校～									
16	月	わかめごはん／発酵乳（プレーン）		わかめ 発酵乳		米 砂糖	塩	小 魚 果物類	779
		鶏肉の甘だれかけ		鶏肉		でん粉 砂糖 油	酒 塩 こしょう みりん しょうゆ 和風だし		29.4
		りっちゃんサラダ		ハム かつお節 昆布	人参 キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖 油	酢 塩 こしょう しょうゆ		
		豚汁		豚肉 豆腐 みそ	人参 大根 ごぼう ねぎ しょうが		和風だし		
17	火	※お米のタルト				お米のタルト		豆 類 海藻類	635
		ごはん／オレンジジュース			オレンジジュース	米			18.5
		レンコンのカレえええええ!!		鶏肉	人参 バターナッツかぼちゃ トマト 玉ねぎ れんこん 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 カレー粉 ガラムマサラ		
		いかなゲット（2個）		いか たちうお 大豆粉		砂糖 パン粉 小麦粉 油 でん粉	塩		
18	水	春雨サラダ			人参 もやし きゅうり	春雨 砂糖 ごま油	酢 しょうゆ 塩 こしょう	卵 類 種実類	609
		中華めん／牛乳		牛乳		中華めん			23.5
		ちゃんぽんスープ		豚肉 さつま揚げ なんと	人参 キャベツ 玉ねぎ しょうが		しょうゆ 塩 こしょう チャンボンスープの素 ガラスープ		
		肉まん		豚肉	玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく しいたけ	小麦粉 砂糖 でん粉 パン粉 ごま油	しょうゆ 塩 オイスターソース 酒		
19	木	中華和え			ちんげん菜 人参 もやし	砂糖	しょうゆ 酢 ドレッシング	乳 類 いも類	630
		ごはん／牛乳		牛乳		米			27.0
		ホイコーロー		豚肉 生揚げ みそ	人参 キャベツ しょうが	砂糖 でん粉 油 ごま油	しょうゆ 酒 オイスターソース 中華だし		
		切り干し大根のサラダ		魚肉ソーセージ	切り干し大根 もやし きゅうり		ドレッシング 塩		
20	金	ワンタンスープ		鶏肉	ちんげん菜 人参 白菜 ねぎ しょうが	ワンタン	中華だし しょうゆ 塩 こしょう ガラスープ	肉 類 種実類	623
		冬至献立							26.7
		ごはん／牛乳		牛乳		米			
		ぶりの西京焼き		いなだ みそ		砂糖	酒 みりん		
23	月	キャベツのゆずドレッシング和え		昆布	人参 キャベツ		ドレッシング 塩	豆 類 緑黄色野菜	724
		阿見町産野菜のほうとう		豚肉 油揚げ みそ	人参 かぼちゃ 大根 ねぎ 白菜 ひらたけ	ほうとううどん さといも	和風だし		20.4
		麦ごはん／牛乳		牛乳		米 麦			
		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	ハヤシルウ ケチャップ 塩 ソース		
24	火	マカロニサラダ		ハム	人参 きゅうり キャベツ	マカロニ 砂糖 マヨネーズ	塩 こしょう	魚介類 果物類	654
		※オレンジゼリー				オレンジゼリー			24.0
		クリスマス献立							
		麦ごはん／牛乳		牛乳		米 麦			
24	火	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	魚介類 果物類	654
		星のチーズサラダ		チーズ	ブロッコリー キャベツ		ドレッシング		24.0
		ポトフ		ウインナー	人参 白菜 玉ねぎ	じゃがいも	洋風だし 塩 こしょう		
		※チョコレートケーキ				チョコレートケーキ			

※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。

※17日のオレンジジュース、23日のオレンジゼリーは備蓄のものを
使用します。

★ ソース ◎ しょうゆ ※ 業者配送

	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	654	25.1	21.9	370	3.2	246	0.44	0.47	28	4.8	2.1
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給食に取り入れます！☆☆

2年目を迎えた「地場産物を使用した給食レシピ」募集！町内小中学校のみなさんから応募いただいた献立を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…

10日（火）根菜とツナの和風サラダ（竹来中3年生 加藤翔大さん考案）

11日（水）冬のあったかスープ（本郷小6年生 矢口瑞歩さん考案）

17日（火）レンコンのカレえ ええええ!!（舟島小5年生 三上陽翔さん考案）

20日（金）阿見町産野菜のほうとう（本郷小6年生 磯前充輝さん考案）

