

献立予定表

阿見町立学校給食センター〈保育所〉

日	曜	主食	牛乳	おかず	献立や食品のメッセージ	家庭で食べてもらいたい食品	おやつ
9	火	菜めし		赤魚の西京焼き サラダなます(ドレッシング) お祝い汁	*** 新年おめでとう献立 ***	いも類 卵類	紅白ゼリー 純米せんべい 麦茶
10	水	中華めん		みそラーメンスープ ◎ぎょうざ(2個) チンゲン菜の中華和え	1日に両手一杯分の野菜を食べよう!	種実類 果物類	ドーナツ 星たべよ 麦茶
11	木	ごはん		油淋鶏(クーリンチー) ノリノリサラダ 中華風コンスープ	<地場産物を使った給食献立> 今日は、町内小中学校の児童生徒が考えてくれた「ノリノリサラダ」が給食に登場です。カリカリしたベーコンと桜エビがアクセントです。	きのこ類 魚介類	お米のタルト ジョア(プレーン)
12	金	ごはん		ポークカレー ミートオムレツ ささみとコーンのサラダ	<牛乳の栄養> 牛乳には、体を作る「たんぱく質」や「カルシウム」が豊富に含まれています。干しいたけなどに多いビタミンDと一緒にとったり、日光浴をしたりすると、カルシウムの吸収率がアップするのでおすすめです。	果物類 豆類	カスタードプリン ハッピーターン 麦茶
15	月	ごはん		すき焼き風煮 厚焼き玉子 ヨーグルト和え		いも類 緑黄色野菜	アンパンマン お野菜せんべい ぎになる野菜 (アップル&キャロット)
16	火	ごはん		チキンカツ トマトソースかけ かみかみサラダ(ドレッシング) 白菜とかぶのスープ	<冬野菜~かぶ~> かぶは、カリウムやビタミンC、食物繊維、でんぷんを分解するジアスターゼなどが含まれています。生で食べると胃もたれや胸やけの解消にいいと言われています。	いも類 果物類	いちごクレープ ソフトサラダ せんべい 麦茶
17	水	ロールパン いちごジャム		フランクフルトソテー ブロッコリーサラダ パンプキンスープ	寒い時期にも…水分補給が大切です! 寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか? 冬は空気が乾燥しているため、体内の水分も失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪などの原因になることもあります。のどが潤いていなくても、こまめに水分補給をしましょう!	魚介類 海藻類	みかんゼリー アンパンマン 揚げせんべい 麦茶
18	木	ごはん		マーボー豆腐 ◎シューマイ(2個) もやしのナムル		いも類 乳類	りんご ぼたぼた焼き 麦茶
19	金	ごはん		さんまのかば焼き 和風サラダ(ドレッシング) 冬野菜のみそ汁	<地場産物を使った給食献立> 今日は、町内小中学校の児童生徒が考えてくれた「冬野菜のみそ汁」が給食に登場です。大根、白菜、ねぎ、人参が入った具だくさんのみそ汁です。	肉類 きのこ類	スイートポテト ばかうけ 野菜ジュース
22	月	ごはん		ホイコーロー 春巻き ワンタンスープ	風邪をひきやすい季節です。手洗いうがいをしっかりとしましょう! 	卵類 種実類	ココナッツサブレ ヨーグルト 麦茶
23	火	ごはん		肉じゃが いかナゲット(2個) のり酢和え		豆類 果物類	型抜きレアチーズ 星のパフ ぶどうジュース
24	水	ソフトめん		肉みそうどん汁 ★たこ焼き(2個) キャベツときゅうりの ごま和え	~1月24日~30日は学校給食週間です~ 毎日食べている給食について、よく考える一週間にしましょう。	緑黄色野菜 海藻類	マーラーカオ オレンジ 麦茶
25	木	ごはん		鶏肉のパーベキューソース ターサイの和え物 具だくさんみそ汁	<おいしい阿見発見 ~ターサイ~> ターサイは、緑黄色野菜の仲間です。ビタミンAが豊富です。成長すると葉を広げて、花のような形になるのが特徴の野菜です。	きのこ類 魚介類	フルーツセット ハッピーターン 麦茶
26	金	ごはん		ハンバーグ デミグラスソース 阿見町産れんこんのサラダ ホタテ入り冬野菜のスープ	<おいしい阿見発見 ~れんこん~> 今日のれんこんは、「稲敷地域いばらきれんこん銘柄連絡会」より無償提供していただきました。	乳類 緑黄色野菜	りんごゼリー 干しいも 麦茶
29	月	わかめ ごはん		鶏のからあげ チーズサラダ(ドレッシング) アルファベットスープ	<あさひ小学校リクエスト献立> みなさんが好きそうな献立を考えてくれました。アルファベット型のマカロニも入っていて楽しそうですね!	魚介類 海藻類	いちご ガトーショコラ 麦茶
30	火	ごはん		ヤーコンカレー ハムサラダ フルーツセット	<地場産物を使った給食献立> 今日は、町内小中学校の児童生徒が考えてくれた「ヤーコンカレー」が給食に登場です。ヤーコンの甘さで、まろやかなカレーになるのがポイントです。	種実類 緑黄色野菜	ミルクプリン 星たべよ 麦茶
31	水	ロールパン キャラメル クリーム		レシュティ (スイス風ハッシュドポテト) 野菜サラダ(ドレッシング) チーズフォンデュ	世界食べ物紀行 ~スイス~	きのこ類 海藻類	りんごのタルト 昆布おかき 麦茶

※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日のいちごジャムは、備蓄のものを使用します。

★ソース ◎しょうゆ



今年も安全・安心な給食をお届けできるよう、給食センター
一同がんばりますので、よろしくお願いいたします。

