



日	曜	献立名	フ ス ブ ー ク ン	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		調味料 その他	家庭で 食べて ほしい 食品	エネルギー (kcal)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			たんぱく質 (g)
1	月	麦ごはん/牛乳	🍴		牛乳			米 麦			魚介類 緑黄色野菜	895
		ハヤシライス		豚肉		人参	マッシュルーム 玉ねぎ にんにく	じゃがいも	油	ハヤシルウ ソース ケチャップ		29.2
		★豆乳コロッケ		豆乳			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		
		ハムサラダ		ハム			キャベツ きゅうり	砂糖	油	酢 塩 こしょう		
2	火	麦ごはん/牛乳	🍴		牛乳			米 麦			淡色野菜 種実類	780
		赤魚の西京焼き		赤魚 みそ				砂糖		みりん 酒		33.7
		肉じゃが		豚肉 さつま揚げ		人参 さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも	油	しょうゆ みりん 和風だし		
		こまつなと豆腐のみそ汁		豆腐 みそ		小松菜	ねぎ 大根			和風だし		
3	水	ソフトめん/牛乳	🍴		牛乳			ソフトメン			豆 類 緑黄色野菜	813
		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		31.7
		焼きいも						さつまいも				
		カリフローレのカレーマリネ				人参	カリフローレ きゅうり	砂糖	油	酢 塩 カレー粉		
4	木	ごはん/牛乳	🍴		牛乳			米			乳 類 海藻類	771
		ハンバーグデミグラスソース		鶏肉 豆腐		人参	玉ねぎ	パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉		デミグラスソース ケチャップ ソース 塩 こしょう 酒 しょうゆ		31.9
		ごぼうとコーンのサラダ				人参	ごぼう キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	マヨネーズ	塩 こしょう 酢		
		鶏肉と野菜のスープ		鶏肉		人参	白菜 玉ねぎ	じゃがいも		コンソメ 塩 こしょう		
5	金	ごはん/牛乳	🍴		牛乳			米			いも類 小 魚	819
		豆腐の中華煮		豆腐 豚肉		人参 グリンピース	玉ねぎ しいたけ しょうが	砂糖 でん粉		しょうゆ 塩 中華だし		33.1
		◎揚げぎょうざ(2個)		豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ しょうが	でん粉 小麦粉 砂糖	油	しょうゆ 塩		
		チョレギサラダ		ハム	わかめ		キャベツ きゅうり			ドレッシング		
8	月	わかめごはん/牛乳	🍴		わかめ 牛乳			米 砂糖		塩	卵 類 種実類	773
		さんまのしょうが煮		さんま			しょうが	砂糖		しょうゆ		31.9
		春雨とかにかまの和え物		かに風味かまぼこ		人参	キャベツ きゅうり	春雨 砂糖	油	酢 しょうゆ 塩		
		豚汁		豚肉 豆腐 みそ		人参	大根 ごぼう ねぎ しょうが	こんにゃく		和風だし		
日本食べもの紀行～愛知県～												
9	火	ごはん/牛乳	🍴		牛乳			米			緑黄色野菜 魚介類	833
		みそかつ		豚肉 みそ 大豆粉				パン粉 砂糖 でん粉	油	酒 みりん 和風だし 塩		28.1
		塩だれキャベツ		ハム			キャベツ きゅうり		ごま ごま油	塩		
		きしめん汁		鶏肉 油揚げ		小松菜 人参	ねぎ	きしめん		しょうゆ みりん 塩 和風だし		
10	水	コッペパン/いちごジャム/牛乳	🍴		牛乳			コッペパン いちごジャム			種実類 いも類	802
		フランクフルトソーテ		フランクフルトソーセージ		トマト		砂糖		ケチャップ ソース		33.3
		チキンサラダ		鶏肉		人参	白菜 きゅうり とうもろこし	砂糖		ドレッシング 塩		
		冬野菜のシチュー			牛乳	人参 ターサイ	キャベツ かぶ れんこん	小麦粉	油 バター	塩 こしょう コンソメ		
おいしい阿見発見～ターサイ～												
11	木	ごはん/牛乳	🍴		牛乳			米			卵 類 海藻類	765
		鶏肉のオニオンソース		鶏肉			玉ねぎ	砂糖 でん粉		塩 しょうゆ みりん 酒		33.7
		阿見町産赤大根のサラダ(ドレッシング)		ツナ		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	キャベツ ねぎ	でん粉		塩 しょうゆ 和風だし		
12	金	ごはん/納豆/牛乳	🍴	納豆	牛乳			米 砂糖		しょうゆ 塩 酢 マスタード	小 魚 乳 類	807
		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		35.5
		阿見町産かぶのあさ漬け				人参	かぶ キャベツ きゅうり			あさづけの素		
		鶏肉と大根の煮物		鶏肉		人参 ターサイ	大根	こんにゃく 砂糖		しょうゆ みりん 酒 和風だし		
リクエスト献立～君原小学校～												
15	月	ごはん/発酵乳(マスカット)	🍴		発酵乳			米			種実類 淡色野菜	920
		ポークカレー		豚肉		人参 枝豆 トマト	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		29.2
		チキンナゲット(2個)		鶏肉			にんにく	パン粉 小麦粉 でん粉	油	しょうゆ 塩		
		かみかみサラダ		さきいか		人参	きゅうり キャベツ			ドレッシング		
16	火	麦ごはん/牛乳	🍴		牛乳			米 麦			卵 類 乳 類	760
		阿見町産野菜と豚肉の炒め物		豚肉		ターサイ 人参	キャベツ にんにく しょうが	砂糖	ごま油	中華だし しょうゆ 酒		31.8
		白菜のさっぱり和え					白菜 かぶ きゅうり	砂糖		ボン酢 塩		
		阿見町のあったかけんちん汁		厚揚げ		人参	大根 しいたけ ねぎ	さといも	油	塩 しょうゆ みりん 和風だし		
17	水	中華めん/牛乳	🍴		牛乳			中華めん			魚介類 豆 類	771
		ちゃんぽんめんスープ		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 チャンポンスープの素		29.3
		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		
		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		
18	木	ごはん/牛乳	🍴		牛乳			米			乳 類 海藻類	784
		三色そばろ		鶏肉 鶏卵		グリンピース	しょうが	砂糖 でん粉	油	しょうゆ みりん 塩		32.8
		こまつなのごま和え				小松菜 人参	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ		
		腸活阿見っこ汁		豆腐		人参	大根 れんこん しめじ	さといも こんにゃく		塩 和風だし 塩麴		
冬至献立												
19	金	ごはん/牛乳	🍴		牛乳			米			種実類 果物類	893
		鶏のから揚げゆず風味		鶏肉			ねぎ にんにく しょうが	でん粉 砂糖	油	しょうゆ ゆずボン酢 酒 塩		34.2
		ほうれん草とかにかまの和え物		かに風味かまぼこ		ほうれんそう 人参	もやし			ドレッシング		
		かぼちゃ入りほうとう		豚肉 油揚げ みそ		かぼちゃ	大根 玉ねぎ しいたけ	ほうとううどん		和風だし しょうゆ		
クリスマス献立												
22	月	麦ごはん/牛乳	🍴		牛乳			米 麦			魚介類 海藻類	862
		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 しょうゆ		30.4
		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		
		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		
23	火	麦ごはん/牛乳	🍴		牛乳			米 麦			乳 類 果物類	800
		照り焼きチキン		鶏肉			にんにく	砂糖 でん粉		塩 酒 しょうゆ みりん		34.5
		ツナと白菜のサラダ		ツナ		人参	白菜	砂糖	ごま ごま油	ボン酢 和風だし		
		ワナタンスープ		豚肉		ほうれんそう 人参	もやし ねぎ しょうが	ワナタン		中華だし しょうゆ 塩 こしょう		
24	水	コッペパン/キャラメルクリーム/ぶどうジュース	🍴				ぶどうジュース	コッペパン キャラメルクリーム			肉 類 豆 類	898
		★白身魚フライ		スケトウダラ				パン粉 小麦粉	油	ソース 塩		24.8
		ヨーグルト和え			ヨーグルト 生クリーム		みかん パインアップル 黄桃	砂糖				
		冬野菜のあったかスープ		鶏肉		人参 ほうれんそう	大根 白菜	じゃがいも		洋風だし 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。

※24日のぶどうジュース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 <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
平均	819	31.3	25.3	406	5.0	291	0.57	0.56	38	6.4	2.5
基準値	830	34.0	25.8	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5

☆☆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!☆☆

「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(水) 冬野菜のシチュー (本郷小6年生 圓谷奈子さん考案)  
16日(火) 阿見町のあったかけんちん汁 (朝日中1年生 吉田将真さん考案)  
18日(木) 腸活阿見っこ汁 (本郷小6年生 曾木琴葉さん考案)  
23日(火) ツナと白菜のサラダ (阿見中1年生 木村結寿栞さん考案)

