

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-ジ	家庭で食べて もらいたい 食品	お や つ
8	水	中華めん		しょうゆラーメンスープ 春巻き もやしの中華和え	<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。	豆 類 乳 類	スイートポテト 星たべよ
9	木	ごはん		ポークカレー 豆腐ナゲット（2個） コールスローサラダ	 1日に両手一杯分の 野菜を食べよう！ 	魚介類 海藻類	バナナ きになる野菜 （アップル&キャロット）
10	金	七草菜めし		鶏の照り焼き 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 果物類	カスタードプリン ハッピーターン
14	火	ごはん		ハンバーグおろしソース 白菜の塩こんぶ和え あったかごまみそ汁	<七草> 七草がゆは、生命力のある七草の若芽を食べて、無病息災を願う行事です。春の七草には、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ごとけのぞ、すずな、すずしろがあります。	緑黄色野菜 小 魚	アンパンマン 揚げせんべい 飲むヨーグルト
15	水	ロールパン		フランクフルトソテー コーンサラダ 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。のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう！	卵 類 種実類	ぶどうジュース ぼたぼた焼き
16	木	ごはん		鶏肉と大根のみそ煮込み 厚焼き玉子 野菜たっぷりすまし汁		海藻類 魚介類	みかん しまじろう ビスケット
17	金	ごはん		◎ちくわの磯辺揚げ（2個） れんこんの胡麻サラダ 県産野菜のみそ汁 	<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「れんこんの胡麻サラダ」が給食に登場です。れんこんの他に、きゅうりを入れて彩りをよくしたところがポイントです。	肉 類 果物類	ミニデニッシュ 星のパフ 麦茶
20	月	ごはん		ハヤシライス ツナサラダ ぶどうゼリー	<給食センターの食糧備蓄について> 15日おやつのおぶどうジュース、20日のぶどうゼリーは、非常用に備蓄している食品です。給食センターでは、普段から緊急時に備えて、食品を備蓄しています。	緑黄色野菜 豆 類	ドーナツ 黄桃コンポート
21	火	ごはん		マーボー豆腐 ◎シューマイ（2個） チョレギサラダ	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！   	小 魚 いも類	いちご アンパンマン お野菜せんべい
22	水	ソフトめん		ミートソース ささみのサラダ いちごヨーグルト		海藻類 卵 類	おととと みかんクレープ 野菜生活（緑）
23	木	ごはん		さんまのしょうが煮 かみかみサラダ 豚汁	～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。	きのこ類 果物類	型抜きチーズ バナナの スティックケーキ
24	金	わかめ ごはん		からあげ もやしのナムル ワンタンスープ	<あさひ小学校1クエスト献立>  ～あさひ小からのメッセージ～ ごはんが、進む、栄養バランスのよい献立を立てました！	魚介類 卵 類	ジョア （プレーン） ココナッツ サブレ
27	月	パエリア		スパニッシュオムレツ （ケチャップ） アスパラサラダ ソパデアホ（にんにくのスープ）	世界食べ物紀行 ～スペイン～	淡色野菜 豆 類	りんごのタルト 純米せんべい
28	火	ごはん		冬野菜のキーマカレー チキンナゲット（2個） 切り干し大根ともやしのサラダ	<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「冬野菜のキーマカレー」が給食に登場です。大根やれんこんなど、冬野菜をたっぷり使っているところがポイントです。	海藻類 きのこ類	ミルクプリン 星たべよ
29	水	ロールパン		★コロッケ ウインナーと白菜のスープ ヨーグルト和え	<おいしい阿見発見 ～白菜～> 白菜は、水分が95%と、野菜の中でも水分含有量が多いのが特徴です。風邪予防や免疫力アップにつながるビタミンCも豊富に含まれているので、寒い今の時期にぴったりの野菜です。	卵 類 種実類	お米のタルト ばかうけ
30	木	ごはん おかかふりかけ		ほっけの西京焼き れんこんの青のりいため！！ 肉だんご汁	<地場産物を使った給食献立> <おいしい阿見発見 ～れんこん～> 今日は、町内小中学校の児童生徒が考えてくれた「れんこんの青のりいため！！」が給食に登場です。バターと青のりの風味が効いた味がポイントです。	いも類 豆 類	いちご クリームパン
31	金	ごはん		ヤンニョムチキン 大根と海藻のサラダ （ドレッシング） たまごスープ	28日と30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 小 魚	白桃のジュレ アンパンマン ソフトせんべい

※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。

※15日のぶどうジュース、20日のぶどうゼリーは、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。

