



日	曜	献立名	フ ス ブ 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)			
☆新年おめでとう献立☆												
8	木	菜めし/牛乳		かつお節 牛乳	広島菜 京菜 大根葉	米 砂糖	塩	いも類 豆 類	660			
		鶏の照り焼き		鶏肉	にんにく	砂糖 でん粉			塩 酒 しょうゆ みりん			
		なます風サラダ(ドレッシング)			人参 大根 きゅうり				ドレッシング			
		お祝いぞう煮汁		なると	人参 小松菜 ごぼう しめじ	白玉餅			和風だし しょうゆ みりん 塩			
9	金	ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米	カレールウ ウスターソース カレー粉 ガラムマサラ	魚介類 海藻類	636			
		チキンカレー		鶏肉	人参 枝豆 トマト 玉ねぎ にんにく りんご	じゃがいも 油						
		木の葉かまぼこ(2個)		かまぼこ								
		コーンサラダ			人参 キャベツ きゅうり とうもろこし				ドレッシング			
13	火	麦ごはん/牛乳		牛乳		米 麦	しょうゆ	きのこ類 果実類	638			
		さんまのしょうが煮		さんま	しょうが	砂糖			しょうゆ 酢			
		のり酢和え		ツナ のり	ほうれんそう もやし	砂糖						
		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			
14	水	コッペパン/牛乳	🍴	牛乳		コッペパン	ケチャップ 塩 こしょう 酢 しょうゆ ウスターソース	小 魚 淡色野菜	701			
		ミートボール(2個)		鶏肉 大豆	トマト 玉ねぎ	パン粉 砂糖 油 でん粉			ドレッシング			
		ツナサラダ		ツナ	人参 キャベツ きゅうり				塩 こしょう コンソメ			
		冬野菜のクリームシチュー		鶏肉 牛乳	人参 ほうれんそう 玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも 小麦粉 油 バター						
15	木	ごはん/牛乳		牛乳		米	酒 塩 こしょう みりん しょうゆ 和風だし	卵 類 豆 類	662			
		鶏肉の甘だれがけ		鶏肉		でん粉 砂糖 油			ボン酢 塩			
		白菜のボン酢和え			人参 小松菜 白菜 もやし	砂糖			洋風だし 塩 こしょう			
		ポテトスープ		豚肉	人参 パセリ 玉ねぎ	じゃがいも						
16	金	ごはん/牛乳		牛乳		米	塩 こしょう しょうゆ デミグラスソース ケチャップ ソース	小 魚 海藻類	578			
		チーズ風ハンバーグデミグラスソース		鶏肉 豚肉 大豆	トマト 玉ねぎ にんにく しょうが	油 砂糖 でん粉 ラード			ドレッシング			
		イタリアンサラダ		鶏肉	赤ピーマン キャベツ きゅうり				塩 黒こしょう コンソメ			
		たっぷりれんこんのミネストローネ		ベーコン	人参 トマト れんこん 玉ねぎ にんにく	砂糖 オリーブ油						
19	月	麦ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米 麦	中華だし しょうゆ トウバンジャン コチュジャン	肉 類 緑黄色野菜	655			
		マーボー豆腐		豆腐 豚肉 みそ	人参 にら 玉ねぎ ねぎ しいたけ にんにく しょうが	砂糖 でん粉 油			しょうゆ 塩			
		◎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	でん粉 砂糖 小麦粉 油 ラード			しょうゆ 酢 塩			
		もやしのナムル			人参 もやし きゅうり	砂糖 ごま油						
おいしい阿見発見〜れんこん〜🍡🍡				※20日のれんこんは、「JA水郷つくば阿見蓮根部会」から無償で提供いただきました。				きのこ類 小魚	634			
20	火	麦ごはん/牛乳	牛乳		米 麦	しょうゆ	しょうゆ カレー粉 みりん 塩					
		◎ちくわの磯辺揚げ	ちくわ 青のり		小麦粉 油							
		れんこんカレーきんぴら		人参 れんこん	こんにゃく 砂糖 油				和風だし			
21	水	ソフトめん/牛乳		牛乳		ソフトメン	ケチャップ デミグラスソース 塩 こしょう 洋風だし クリームポタージュ	緑黄色野菜 海藻類	656			
		ミートソース		豚肉 チーズ 牛乳	トマト しょうが 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 小麦粉			塩 ドレッシング			
		和風サラダ		鶏卵 昆布	人参 キャベツ きゅうり	砂糖 でん粉 油						
		※いよかんゼリー				いよかんゼリー						
22	木	ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米	ハヤシルウ ケチャップ 塩 ソース	淡色野菜 豆 類	679			
		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			しょうゆ 塩 チキンスープ こしょう			
		チキンナゲット(児2個 職3個)		鶏肉 大豆	にんにく	とうもろこし粉 パン粉 油 小麦粉 ラード でん粉			ドレッシング 塩 こしょう			
		コールスローサラダ			人参 キャベツ きゅうり							
23	金	ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米	しょうゆ みりん 和風だし 酒	緑黄色野菜 魚介類	701			
		すきやき風煮		豚肉 焼き豆腐	人参 白菜 ねぎ えのきたけ ごぼう	しらたき 砂糖 油			酢 しょうゆ 塩 和風だし			
		厚焼き玉子		鶏卵		砂糖 でん粉 油						
		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						
全国学校給食週間(24日~30日)				世界食べ物紀行〜韓国〜				卵 類 小 魚	631			
26	月	麦ごはん/牛乳	牛乳		米 麦	しょうゆ コチュジャン 中華だし こしょう						
		ブルコギ	豚肉	人参 にら もやし 玉ねぎ にんにく	砂糖 でん粉 油 ごま油		ドレッシング					
		チョレギサラダ	チキンハム わかめ	キャベツ きゅうり	ごま		塩 こしょう しょうゆ 中華だし					
		トック入りスープ	鶏卵	小松菜 人参 ねぎ しめじ	トック でん粉							
27	火	麦ごはん/発酵乳(いちご)		発酵乳		米 麦	酒 塩 こしょう トウバンジャン しょうゆ ケチャップ	果実類 乳 類	701			
		鶏肉のチリソースがけ		鶏肉	にんにく しょうが ねぎ	でん粉 砂糖 油			酢 塩 こしょう			
		カラフルレンコンサラダ		ツナ ひじき チーズ	人参 枝豆 れんこん とうもろこし	砂糖 油 マヨネーズ ごま			しょうゆ 中華だし 塩 こしょう			
		野菜たっぷり中華スープ		豚肉 豆腐 わかめ	人参 玉ねぎ しいたけ	でん粉						
♪あさひ小学校リクエスト献立♪				🍴				卵 類 豆 類	705			
28	水	コッペパン/牛乳	牛乳						コッペパン	ケチャップ ソース		
		ロングウインナー	フランクフルトソーセージ						トマト		砂糖	ドレッシング
		かみかみサラダ	さきいか						人参 きゅうり キャベツ			
		ABCスープ	鶏肉						ちんげん菜 人参 玉ねぎ		アルファベットマカロニ じゃがいも	洋風だし 塩 こしょう
		※お米のタルト									お米のタルト	
おいしい阿見発見〜さといも〜				🍴				きのこ類 豆 類	644			
29	木	ごはん/牛乳	牛乳						米	カレールウ めんつゆ カレー粉 ガラムマサラ		
		さといものわふうカレー	豚肉						人参 トマト 大根 ねぎ にんにく りんご		さといも 油	しょうゆ 酢
		切干大根とツナのサラダ	ツナ						人参 切干し大根 きゅうり		砂糖 油	
		※給食週間デザート(ミルクプリン)									ミルクプリン	
30	金	わかめごはん/牛乳		わかめ 牛乳		米 砂糖	塩	乳 類 淡色野菜	579			
		さわらの西京焼き		さわら みそ		砂糖			みりん 酒			
		もやしとちくわのごま和え		ちくわ	人参 きゅうり もやし	砂糖 ごま			しょうゆ			
		鶏ごぼう汁		鶏肉 豆腐	人参 ごぼう えのきたけ ねぎ	こんにゃく			塩 しょうゆ みりん 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。

★ ソース ◎ しょうゆ ※ 業者配送

☆☆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!☆☆

今月は……16日(金) たっぷりれんこんのミネストローネ(阿見中1年生 平川悠生さん考案)
20日(火) れんこんカレーきんぴら(朝日中1年生 椎名悠斗さん考案)
27日(火) カラフルレンコンサラダ(朝日中1年生 森江陽香さん考案)
29日(木) さといものわふうカレー(あさひ小2年生 田口智輝さん考案)

★1月24日~30日は、全国学校給食週間です★
地産地消献立や世界食べ物紀行など、様々な行事食をとりいれています。

	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	654	26.0	21.6	396	4.0	276	0.45	0.53	26	5.1	2.1
基準値	650	26.0	20.2	350	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0

