

日	曜	献立名	フ ス ォ プ ー リ ン 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)
8	木	ごはん/牛乳	🍴		牛乳			米			魚介類 海藻類	793
		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	カレールウ ウスターソース カレー粉 ガラムマサラ		28.0
		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 どうもろこし			ドレッシング			
☆新年おめでとう献立☆												
9	金	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	775
		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		31.8
		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		
13	火	麦ごはん/牛乳	🍴		牛乳			米 麦			小 魚 海藻類	736
		チーズ風ハンバーグ		鶏肉 豚肉 大豆		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖 でん粉	油 ラード	塩 こしょう しょうゆ ソース デミグラスソース ケチャップ		28.1
		デミグラスソース		鶏肉		赤ピーマン	キャベツ きゅうり			ドレッシング		
		イタリアンサラダ		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	塩 黒こしょう コンソメ		
おいしい阿見発見～大根～												
14	水	中華めん/牛乳	🍴		牛乳			中華めん			緑黄色野菜 いも類	892
		みそラーメンスープ		豚肉 なると みそ		人参	どうもろこし キャベツ 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく		油	みそラーメンの素 中華だし 塩		29.1
		春巻き		豚肉		人参	玉ねぎ キャベツ しょうが しいたけ	砂糖 春雨 でん粉 小麦粉 米粉	油 ラード	しょうゆ 塩 こしょう		
		大根と海藻サラダ(ドレッシング)		かに風味かまぼこ	わかめ 茎わかめ 昆布 白すぎのり 赤つのまた	人参	大根		ごま	ドレッシング		
15	木	ごはん/牛乳	🍴		牛乳			米			きのこ類 果実類	778
		さんまのしょうが煮		さんま			しょうが	砂糖		しょうゆ		34.8
		のり酢和え		ツナ	のり	ほうれんそう	もやし	砂糖		しょうゆ 酢		
		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		
16	金	ごはん/牛乳	🍴		牛乳			米			卵 類 豆 類	830
		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		31.4
		白菜のポン酢和え				人参 小松菜	白菜 もやし	砂糖		ポン酢 塩		
		ポテトスープ		豚肉		人参 パセリ	玉ねぎ	じゃがいも		洋風だし 塩 こしょう		
おいしい阿見発見～れんこん～🍄												
19	月	麦ごはん/牛乳	🍴	※19日のれんこんは、「JA水郷つくば阿見蓮根部会」から無償で提供していただきました。							きのこ類 小魚類	791
		◎ちくわの磯辺揚げ		ちくわ	青のり			小麦粉	油	しょうゆ		24.9
		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	しょうゆ カレー粉 みりん 塩		
		県産野菜のみそ汁		鶏肉 豆腐 みそ		小松菜	大根 ごぼう ねぎ	さつまいも		和風だし		
20	火	麦ごはん/牛乳	🍴		牛乳			米 麦			肉 類 緑黄色野菜	859
		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	中華だし トウバンジャン しょうゆ コチュジャン		31.3
		◎ぎょうざ(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 塩		
		もやしのナムル				人参	もやし きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢 塩		
♪あさひ小学校リクエスト献立♪												
21	水	コッペパン/キャラメルクリーム/牛乳	🍴		牛乳			コッペパン キャラメルクリーム			卵 類 豆 類	896
		ロングウィンナー		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		35.1
		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		
		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				
22	木	ごはん/おかかふりかけ/牛乳	🍴		牛乳			米			緑黄色野菜 魚介類	888
		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	おかかふりかけ しょうゆ みりん 和風だし 酒		32.2
		厚焼き玉子		鶏卵				砂糖 でん粉	油	酢 しょうゆ 塩 和風だし		
		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				
23	金	ごはん/牛乳	🍴		牛乳			米			淡色野菜 豆 類	877
		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		30.1
		チキンナゲット(3個)		鶏肉 大豆			にんにく	どうもろこし粉 パン粉 小麦粉 でん粉	ラード 油	しょうゆ 塩 チキンスープ こしょう		
		コールスローサラダ				人参	キャベツ きゅうり			ドレッシング 塩 こしょう		
全国学校給食週間(24日～30日)												
26	月	麦ごはん/発酵乳(いちご)	🍴		発酵乳			米 麦			果実類 乳 類	901
		鶏肉のチリソースかけ		鶏肉			にんにく しょうが ねぎ	でん粉 砂糖	油	酒 塩 こしょう トウバンジャン しょうゆ ケチャップ		33.5
		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 どうもろこし	砂糖	油 ごま マヨネーズ	酢 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		しょうゆ 中華だし 塩 こしょう		
世界食べ物紀行～韓国～												
27	火	麦ごはん/牛乳	🍴		牛乳			米 麦			卵 類 小 魚	798
		プルコギ		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	しょうゆ コチュジャン 中華だし こしょう		31.4
		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	ドレッシング		
		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		塩 こしょう しょうゆ 中華だし		
28	水	ソフトめん/牛乳	🍴		牛乳			ソフトメン			緑黄色野菜 海藻類	850
		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		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		35.0
		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	塩 ドレッシング		
		※いよかんゼリー						いよかんゼリー				
29	木	わかめごはん/牛乳	🍴		わかめ 牛乳			米 砂糖		塩	乳 類 淡色野菜	738
		さわらの西京焼き		さわら みそ				砂糖		みりん 酒		33.2
		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		
おいしい阿見発見～さといも～												
30	金	ごはん/牛乳	🍴		牛乳			米			きのこ類 豆 類	807
		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	カレールウ めんつゆ カレー粉 ガラムマサラ		27.9
		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	しょうゆ 酢		
		※給食週間デザート(ミルクプリン)						ミルクプリン				

※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

★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。

☆☆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…13日(火) 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) 19日(月) 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)  
26日(月) 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) 30日(金) 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)

