

日・曜 エネルギー 食塩相当量	献立名	主に体をつくる食品		主に体の調子を調える食品		主にエネルギーになる食品		調味料・その他
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 金 847kcal 2.1g	主食 ごはん					ごはん		
	主菜 豆腐の中華煮	豚肉 豆腐		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 長ねぎ しょうが 干しいたけ	でん粉 三温糖	油 ごま油	ガラスープ 酒 しょうゆ オイスターソース
	副菜 パンサンスウ	ハム		にんじん こまつな	もやし キャベツ	春雨 三温糖	油 ごま油	酢 しょうゆ
	他 牛乳		牛乳					
4 月 831kcal 2.7g	主食 ごはん					ごはん		
	主菜 鮭の焼きつけ	鮭				三温糖		酒 しょうゆ
	副菜 ひじきの五色煮バター風味	油揚げ	ひじき	にんじん グリンピース	とうもろこし	三温糖	油 バター	しらす しょうゆ みりん
	他 牛乳	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	だいこん 長ねぎ こぼろ	じゃがいも		かつお節
5 火 838kcal 2.2g	主食 のりつくだ煮ごはん	かつお節	のり		干しいたけ	ごはん 三温糖		しょうゆ みりん 酒
	主菜 じゃがいものそぼろ煮	豚肉		にんじん	玉ねぎ しょうが	じゃがいも 三温糖 でん粉	油	しらす しょうゆ みりん
	副菜 もやしとかまぼこの和え物	かまぼこ		にんじん こまつな	もやし		ごま ごま油	しょうゆ こしょう
	他 牛乳		牛乳					
6 水 861kcal 3.4g	主食 五目うどん	鶏肉 油揚げ		にんじん こまつな	だいこん 長ねぎ 干しいたけ	ソフトめん		しょうゆ 塩 みりん かつお節
	主菜 さつまいものかきあげ	なると		にんじん	玉ねぎ	さつまいも 天ぷら粉	油	
	副菜 ちりめんサラダ		ちりめんじゃこ		キャベツ とうもろこし きゅうり	三温糖	油 ごま油	酢 しょうゆ
	他 牛乳		牛乳					
7 木 841kcal 2.8g	主食 三色丼	鶏肉 鶏卵 かつお節		こまつな	キャベツ しょうが	ごはん 三温糖	油	酒 しょうゆ 塩
	主菜 大根のみそ汁	油揚げ みそ		にんじん	だいこん 長ねぎ			かつお節
	副菜 牛乳		牛乳					
	他							
8 金 812kcal 2.4g	主食 ごはん					ごはん		
	主菜 揚げぎょうざ	豚肉 鶏肉			玉ねぎ キャベツ しょうが	パン粉 小麦粉	油	しょうゆ 塩 こしょう
	副菜 中華あえ	ハム		こまつな にんじん	もやし		ごま ごま油	しょうゆ 酢
	他 牛乳	豚肉 みそ		にんじん なら	玉ねぎ 長ねぎ にんにく しょうが 干しいたけ	春雨	油 ラー油	ガラスープ しょうゆ こしょう 塩
11 月 817kcal 2.7g	主食 ごはん					ごはん		
	主菜 さばしょうゆ麹焼き	さば						しょうゆ麹
	副菜 切り干し大根の煮物	油揚げ ちくわ		にんじん	切り干し大根 干しいたけ	三温糖		しょうゆ みりん
	他 牛乳	みそ		にんじん	だいこん 長ねぎ こぼろ	じゃがいも		こんにゃく かつお節
12 火 777kcal 3.0g	主食 ココア揚げパン					ココアパン 三温糖	油	ココア ミルクココア
	主菜 ワンタンスープ	豚肉		にんじん	長ねぎ もやし 干しいたけ しょうが	じゃがいも ワンタン	ごま油	ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう
	副菜 チキンサラダ	鶏肉		にんじん こまつな	キャベツ		油	塩 こしょう 酢
	他 牛乳		牛乳					
13 水 817kcal 3.2g	主食 セルフ五目わかめごはん	鶏肉 大豆	わかめ	にんじん	干しいたけ	ごはん 三温糖	油 ごま	しょうゆ みりん 酒
	主菜 みそちゃんこ汁	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん	だいこん 長ねぎ こぼろ はくさい			こんにゃく ガラスープ
	副菜 たくあん和え			にんじん こまつな	キャベツ たくあん			しょうゆ
	他 牛乳		牛乳					
14 木 888kcal 2.8g	主食 チキンカレーライス	鶏肉		にんじん トマト グリンピース	玉ねぎ しょうが にんにく	ごはん じゃがいも	油	カレールー ソース チャツネ
	主菜 もやしサラダ	ハム		にんじん こまつな	もやし	三温糖	油	しょうゆ 酢 塩
	副菜 フルーツクラッシュゼリー				みかん パイン 黄桃			ゼリーの素
	他 牛乳		牛乳					
15 金 833kcal 2.3g	主食 ごはん					ごはん		
	主菜 とり肉の唐揚げ	鶏肉			にんにく しょうが	でん粉	油	塩 こしょう 酒 しょうゆ
	副菜 おかか和え	かつお節		こまつな にんじん	もやし キャベツ			しょうゆ
	他 牛乳	油揚げ みそ		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		かつお節

給食室手作りのつくだ煮です。

8が付く日は「かみかみDAY」

給食で人気のパンメニューです。

日・曜 エネルギー 食塩相当量	献立名	主に体をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品		調味料・その他
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
18 月 807kcal 3.6g	主食 主菜 牛丼	牛肉		にんじん	玉ねぎ 干ししいたけ	ごはん 三温糖	油	しらたき しょうゆ みりん
	副菜 ごまず和え			にんじん こまつな	キャベツ もやし		ごま ごま油	しょうゆ 酢
	副菜 なめこ汁	豆腐 みそ			長ねぎ だいこん なめこ			かつお節
	他 牛乳		牛乳			8が付く日は「かみかみDAY」		
19 火 866kcal 2.4g	主食 主菜 ごはん					ごはん		
	主菜 さんまのねぎみそソース	さんま みそ			長ねぎ しょうが にんにく	三温糖 でん粉	油	しょうゆ みりん
	副菜 三色和え	かまぼこ		にんじん こまつな	もやし	三温糖	ごま油	しょうゆ
	副菜 のっぺい汁	鶏肉 厚揚げ		にんじん	だいこん 長ねぎ う	さといも でん粉		かつお節 しょうゆ 塩 酒
20 水 877kcal 2.6g	主食 主菜 みそラーメン	豚肉 みそ		にんじん こまつな	もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ	中華めん	バター	しょうゆ ガラスープ
	副菜 大学いも 果物(みかん)	大洗町のさつまいもです。 旬のさつまいもを味わいましょう。				さつまいも 三温糖 でん粉	油 ごま	しょうゆ みりん
	他 牛乳		牛乳					
	主菜 主菜 ピビンバ	豚肉		にんじん こまつな	切り干し大根 しょうが もやし	ごはん 三温糖	油 ごま油 ごま	酒 しょうゆ しょう コチュジャン
21 木 827kcal 3.1g	副菜 トック入りわかめスープ	ベーコン	わかめ	にんじん	だいこん 長ねぎ 干ししいたけ	トック	ごま油	ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう
	他 牛乳		牛乳					
	主菜 主菜 ごはん					ごはん		
	主菜 ささみフライ	鶏肉				パン粉 小麦粉 でん粉	油	ソース 塩 しょう
22 金 829kcal 2.6g	副菜 ちくさและ	ちくわ 油揚げ		にんじん こまつな	もやし	三温糖	ごま油 ごま	しょうゆ
	副菜 わかめとじゃがいものみそ汁	みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		かつお節
	他 牛乳		牛乳					
	主菜 主菜 ごはん					ごはん		
25 月 825kcal 1.7g	主菜 主菜 豚肉と厚揚げのみそ炒め	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん チンゲンサイ	キャベツ 玉ねぎ しょうが	三温糖 でん粉	油	こんにゃく しょうゆ 酒 豆板醤
	副菜 チキンのごましょうゆ和え	鶏肉		にんじん こまつな	もやし		ごま油 ごま	しょうゆ 酢
	他 牛乳		牛乳					
	主菜 主菜 ごはん					ごはん		
26 火	26日(火)～27日(水)							
27 水	東茨城郡新人体育大会のため給食はありません。							
28 木 886kcal 3.3g	主菜 主菜 ごはん					ごはん		
	主菜 アジフライ	アジ 				8が付く日は「かみかみDAY」		
	副菜 れんこんのきんぴら	さつまいも		にんじん	れんこん	三温糖	油 ごま ごま	こんにゃく しょうゆ みりん
	副菜 みそ味野菜スープ	鶏肉 みそ		にんじん こまつな	だいこん 玉ねぎ	じゃがいも	油	コンソメ しょうゆ
29 金 889kcal 2.1g	主菜 主菜 キーマカレーライス	豚肉 ひよこ豆	粉チーズ	にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく	ごはん じゃがいも	油	カレー粉 カレー粉 ケチャップ 赤ワイン
	副菜 ツナわかめサラダ	ツナ(まぐろ)	わかめ	にんじん こまつな	キャベツ		油	酢 しょうゆ しょう
	他 牛乳		牛乳					
	主菜 主菜 ごはん					ごはん		



今月の栄養価

* ごはん・米パン・は、大洗町産こしかりを使用しています。ちりめんじゃこ・さつまいもは大洗町産です。
* 材料等の都合により、献立が変更になることがありますのでご了承下さい。

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当	食物繊維
単位	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
平均値	841	29.7	21.2	367	70	3.3	2.1	479	0.83	0.59	35	2.7	5.2
生徒(12～14歳)の基準値	830	27～41.5	18.5～28	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	2.5未満	7.0



8が付く日は「かみかみDAY」

今月の「かみかみDAY」は、8日、28日です。かみこたえのある食材を使用したり、調理法を工夫した献立です。よくかんで食べると体にいいことがたくさんあります。健康のために良くかんでいただきます。

お米を食べていますか？

米は、わたしたちの主食として欠かせない食品です。しかし、食の洋食化がすすんだことや、パンやめん類を食べる機会が増えたことなどから米の消費量が減っています。主食である米を食べる機会を増やすようにしましょう。

