




# 予定献立表

令和4年度

大洗町教育委員会・大洗町立 小学校

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		
10 火 606kcal 2.0g	主食 ツナわかめふりかけごはん	ツナ(まぐろ)	わかめ			ごはん 三温糖	ごま	酒 しょうゆ	
	主菜 ちゃんこ汁	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん・	だいこん ごぼう 長ねぎ はくさい		油	こんにゃく がらスープ	
	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		ごま油	しょうゆ こしょう	
	他 牛乳		牛乳						
11 水 657kcal 1.9g	主食 みそラーメン	豚肉 みそ		にんじん	もやし どうもろこし 玉ねぎ 長ねぎ しょうが にんにく	中華めん	バター	しょうゆ がらスープ	
	副菜 だいこんサラダ	ツナ(まぐろ)		にんじん こまつな	だいこん		オリーブ油	酢 塩 こしょう しょうゆ	
	他 カリカリスイーツポテト					さつまいも 三温糖 はちみつ	油	しょうゆ	
	他 牛乳		牛乳					町産のさつまいもです。	
12 木 641kcal 1.6g	主食 ごはん					ごはん			
	主菜 豆腐の中華煮	豆腐 豚肉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 長ねぎ 干しいだけ しょうが	でん粉 三温糖	油 ごま油	しょうゆ 酒 オイスターソース がらスープ	
	副菜 パンサンスウ	ハム		にんじん こまつな	キャベツ もやし	春雨 三温糖	ごま油 油	酢 しょうゆ	
	他 牛乳		牛乳						
13 金 668kcal 2.2g	主食 ごはん					ごはん			
	主菜 鯖の塩焼き	鯖						塩	
	副菜 ひじきの炒め煮	さつまいも揚げ	ひじき	にんじん		三温糖	油	こんにゃく しょうゆ みりん	
	他 牛乳	豆腐 油揚げ みそ		にんじん こまつな	玉ねぎ			かつお節	
16 月 636kcal 1.7g	主食 ごはん					ごはん			
	主菜 鶏肉のレモンソース	鶏肉			レモン	三温糖 でん粉	油	しょうゆ 酒	
	副菜 おかか和え	かつお節		にんじん	キャベツ もやし			しょうゆ	
	他 牛乳	油揚げ みそ		にんじん	はくさい	じゃがいも		かつお節	
17 火 622kcal 2.3g	主菜 ココア揚げパン	給食で人気のパンメニューです。					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 しょうが	じゃがいも ワンタン	ごま油	がらスープ 塩 こしょう しょうゆ	
	副菜 チキンサラダ	鶏肉		にんじん こまつな	キャベツ		油	酢 塩 こしょう	
	他 牛乳		牛乳						
18 水 672kcal 2.4g	主菜 高野豆腐のたまごとじ丼	鶏肉 鶏卵 高野豆腐		にんじん グリーンピース	玉ねぎ 干しいだけ	ごはん 三温糖	油	しらたき みりん しょうゆ 酒	
	副菜 切り干し大根のごますあえ			にんじん こまつな	もやし 切り干し大根	三温糖	ごま ごま油	酢 しょうゆ	
	他 牛乳	みそ		にんじん	長ねぎ だいこん ごぼう	じゃがいも		こんにゃく かつお節	
	他 牛乳		牛乳	<b>8が付く日は「かみかみDAY」</b>					
19 木 641kcal 1.9g	主食 ごはん					ごはん			
	主菜 揚げしゅうまい	豚肉 鶏肉			玉ねぎ しょうが	小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉	油	しょうゆ 酒 塩 こしょう	
	副菜 チャプチェ	豚肉		にんじん こまつな	にんにく しょうが もやし きくらげ	春雨 三温糖	油 ごま油 ごま	しょうゆ 酒 塩 こしょう	
	他 牛乳	ベーコン	わかめ	にんじん	玉ねぎ キャベツ			がらスープ 塩 しょうゆ こしょう	
20 金 662kcal 2.1g	主菜 ポークカレーライス	豚肉		にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ しょうが	ごはん じゃがいも	油	ソース カレールー チャツネ	
	副菜 もやしサラダ	ハム		にんじん こまつな	もやし	三温糖	油	酢 しょうゆ 塩	
	他 牛乳		牛乳						

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	
23 月 614kcal 1.5g	主食	ごはん					ごはん		
	主菜	鮭の塩焼き	鮭						塩
	副菜	白玉雑煮 たくあん和え	鶏肉 油揚げ		にんじん	はくさい だいこん 長ねぎ	白玉もち		かつお節 しょうゆ 塩 みりん 酒
	他	牛乳		牛乳		にんじん こまつな キャベツ たくあん			しょうゆ
24 火 601kcal 2.3g	主食	鶏五目ごはん	鶏肉 油揚げ		にんじん グリーンピース	干しいたけ	ごはん 三温糖	油	こんにやく しょうゆ みりん 酒
	主菜	ちくさ和え	ちくわ		にんじん こまつな	もやし	三温糖	ごま ごま油	しょうゆ
	副菜	豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	ごぼう 長ねぎ だいこん	じゃがいも		かつお節
	他	牛乳		牛乳	給食の始まりは、「おにぎり 焼き魚 漬物」でした。				
25 水 655kcal 2.1g	主食	肉うどん	豚肉 油揚げ		にんじん	だいこん 長ねぎ はくさい	ソフトめん		塩 しょうゆ 酒 みりん かつお節
	主菜	かき揚げ			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 きゅうり とうもろこし	三温糖	油 ごま油	しょうゆ 酢
	他	牛乳		牛乳					
26 木 605kcal 2.0g	主食	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 こしょう コチュジャン
	主菜	卵入りトックスープ	鶏卵 ベーコン		にんじん チンゲンサイ	干しいたけ 長ねぎ	トック		中華あじ 塩 しょうゆ こしょう
	副菜	牛乳		牛乳					
	他	牛乳		牛乳					
27 金 643kcal 2.4g	主食	ごはん					ごはん		
	主菜	ししゃもフライ	ししゃも				小麦粉 パン粉	油	ソース
	副菜	おでん	なると うずら卵 ちくわ さつま揚げ がんもどき	こんにゃく	にんじん	だいこん			こんにやく かつお節 しょうゆ みりん
	他	牛乳		牛乳	にんじん	もやし キャベツ しょうが			しょうゆ
30 月 646kcal 2.0g	主食	ごはん					ごはん		
	主菜	アジフライ	アジ				小麦粉 パン粉	油	ソース
	副菜	ナムル	ハム		こまつな にんじん	もやし		ごま油	しょうゆ こしょう
	他	牛乳		牛乳	にんじん	玉ねぎ 長ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが	春雨	油 ラー油	中華あじ 塩 しょうゆ こしょう
31 火 618kcal 1.8g	主食	米パン					米パン		
	主菜	ポークビーンズ	豚肉 大豆 ベーコン	スキムミルク	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ にんにく	じゃがいも 三温糖	油	ブイヨン 塩 こしょう ソース 赤ワイン ケチャップ
	副菜	ブロッコリーとコーンのサラダ	卵黄		ブロッコリー	とうもろこし	砂糖	油	しょうゆ 酢 塩 かつおエキス
	他	牛乳		牛乳					

### 今月の栄養価

\* ごはん・米パン・さつまいもは、大洗町産こひかりを使用しています。 \* 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ください。

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	636	24.6	19.1	344	62	2.4	2.0	395	0.62	0.53	25	2.0	3.8
児童(8~9歳)の基準値	650	21~32.5	14.5~22	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.0未満	4.5



### 全国学校給食週間 1月24日~30日

1月24日から1月30日までの1週間を『学校給食週間』といいます。皆さんが毎日食べている学校給食は、明治22年山形県鶴岡市の忠愛小学校で、お弁当を持ってこることのできない子どもたちに、おにぎりとおかずの昼食を食べさせたことから始まりました。

しかし、戦争で中断されてしまいました。戦後の食料難で子どもたちの栄養状態が悪化すると、給食の必要性が叫ばれ、海外からも物資寄贈の申し出がありました。これを受け、学校給食が再開されました。

食べ物のありがたさや大切さを考え、感謝の気持ちをもって給食をいただきます。

### 「朝ごはん」を毎日食べましょう

朝食を食べるコツは  
「早寝、早起き、朝ごはん」！！

体は活動するための準備が整うまでに、目が覚めてから約30分かかります。起床から食事までの時間をしっかりとれるよう、早起きをすることが重要です。そのためには、夜更かしをせずに、きちんと睡眠をとるようにしましょう。

