



平成 30 年 1 月 予定献立表

古河市立古河第一小学校

日	こんだてめい	エネルギー kcal	脂質 塩分 g	おもなざいりょうめい		
				おもにからだをつくるものになる	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるものになる
9 (火)	みそけんちんうどん(ソフトめん みそけんちんじる) 牛乳 ささかまいそべあげ みたらしだんご	663	14.6 3.3	牛乳 とうふ ささかまほこ あおのり	ソフトめん さといも こむぎこ しらたま さとう でんぷん あぶら	にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ しいたけ
10 (水)	ごはん 牛乳 さわらのみそやき なつとう かんぴょうのごまあえ はくさいのみそしる	674	19.0 2.7	牛乳 とうふ さわら なつとう	ごはん さとう ごま	にんじん ほうれんそう はくさい えのきだけ かんぴょう
11 (木)	ごはん 牛乳 とりにくのアップルソースかけ スイートポテトサラダ すいぎょうスープ	769	27.1 2.3	牛乳 ぶたにく とりにく ハム	ごはん さとう さつまいも ごまあぶら マヨネーズ こむぎこ でんぷん	にんじん もやし ねぶかねぎ はくさい たまねぎ りんご きゅうり しょうが キャベツ
12 (金)	ココアあげパン 牛乳 チーズいりにくだんご1 5年より2 ブロッコリーサラダ わかめスープ	613	29.6 3.2	牛乳 ベーコン わかめ とり ぶたにく チーズ たまご	パン さとう あぶら ごま ココア	ブロッコリー にんじん たまねぎ もやし とうもろこし
5年2組6班のリクエストメニュー						
15 (月)	ごはん しろみざかなフライ(ソース) こんぶとひじきのにももの ごじる はっこうにゅう	653	15.4 2.4	はっこうにゅう だいず あぶらあげ ほき さつまいも だつしふんにゅう ひじき こんぶ	ごはん さとう あぶら パンこ	にんじん たまねぎ かぼちゃ ねぶかねぎ
16 (火)	スパゲティ-ミートソース(スパゲティ- ミートソース) 牛乳 とりにくのガーリックやき だいこんとかいそうのサラダ	769	25.8 4.1	牛乳 ぶたにく ぎゅうにく とりにく チーズ こんぶ わかめ のり	スパゲティ- さとう あぶら	にんじん たまねぎ グリンピース だいこん きゅうり りんご
17 (水)	ぶたどん(ごはん ぶたどんのぐ) 牛乳 はくさいのおひたし ビーフンスープ みかん	637	12.6 2.2	牛乳 とりにく えび ぶたにく かつおぶし	ごはん ビーフン さとう ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ グリンピース たまねぎ しいたけ ねぶかねぎ しょうが はくさい みかん
18 (木)	ごはん 牛乳 わふうハンバーグ シルバーサラダ てづくりすいとんじる	681	17.4 3.3	牛乳 とりにく ぎゅうにく だいず	ごはん こむぎこ でんぷん さとう マロニー あぶら パンこ	にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぶかねぎ もやし きゅうり たまねぎ
19 (金)	ミルクパン 牛乳 てづくりマカロニグラタン ごぼうとれんこんのサラダ コンソメスープ	663	25.2 3.6	牛乳 ベーコン とりにく だつしふんにゅう なまクリーム チーズ たまご	パン さとう マカロニ こむぎこ マーガリン ごま あぶら	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ ごぼう れんこん とうもろこし
22 (月)	カレーライス(むぎごはん ポークカレー) 牛乳 チキンナゲット2 パナナババロアふう	854	31.2 2.1	牛乳 ぶたにく とりにく なまクリーム	ごはん むぎ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ でんぷん	にんじん グリンピース たまねぎ しょうが りんご ナタデココ パナナ
23 (火)	チャンポンめん(ソフトめん チャンポンじる) 牛乳 ウィンナーたまごまき てづくりりんごむしぱん	698	16.4 3.3	牛乳 ぶたにく えび なたまご ウィンナー	ソフトめん でんぷん こむぎこ さとう あぶら	にんじん もやし はくさい ねぶかねぎ しょうが りんご
24 (水)	チキンカツどん(ごはん チキンたれかつ せんキャベツ ソース)牛乳 とんじる ごかぼう	727	19.6 2.2	牛乳 ぶたにく とりにく たまご きなこ	ごはん じゃがいも さとう あぶら パンこ こむぎこ こめ	にんじん ごぼう だいこん ねぶかねぎ キャベツ
ごかぼうは古河市のお店でつくられている特産品です						
25 (木)	ごはん 牛乳 さばのからみやき にあいのっぺいじる	663	21.4 1.7	牛乳 とうふ あぶらあげ さば	ごはん さといも でんぷん あぶら ごま さとう	にんじん ほうれんそう ねぶかねぎ ごぼう しいたけ しょうが れんこん
古河市統一メニュー 郷土料理						
26 (金)	ハムカツパーガー(パーガーパン ハムカツソース コールスローサラダ) 牛乳 ふゆやさいのシチュー ぶどうゼリー	661	24.1 3.1	牛乳 とりにく ハム たまご	パン マーガリン あぶら こむぎこ パンこ	にんじん ブロッコリー パセリ たまねぎ かぶ カリフラワー はくさい キャベツ きゅうり とうもろこし ぶどう
29 (月)	ごはん 牛乳 ぶりのてりやき にくじゃが もやしとコーンのサラダ	734	20.9 2.6	牛乳 ぶたにく いなだ	ごはん じゃがいも さとう あぶら	にんじん グリンピース たまねぎ もやし りんご とうもろこし
6年1組のおともだちからのリクエストメニュー「冬の季節が感じられる、おいしいご飯」						
30 (火)	ちからうどん(ソフトめん ちからじる) 牛乳 いかのてんぷら ほうれんそうのおひたし	662	20.7 3.6	牛乳 とりにく なたまご かつおぶし いか	ソフトめん あぶら さとう しらたま こむぎこ	ほうれんそう しいたけ はくさい ねぎ
31 (水)	ごはん 牛乳 とりにくのレモンに ちゅうかくらげのあえもの ふゆやさいのみそしる	743	26.5 2.6	牛乳 とうふ あぶらあげ とりにく くらげ	ごはん さといも でんぷん さとう あぶら	にんじん こまつな はくさい だいこん ねぶかねぎ もやし レモン
給食回数 17 回 平均		698	21.6 2.8	都合により献立の内容を変更することがあります。使用量の少ない食品は、材料名を記載していません。詳細な内容が必要な場合は、お問い合わせください。		

野菜を食べよう！ ちゅうかくらげのあえもの・煮合い (にあい)

ちゅうかくらげのあえもの

ちゅうかくらげ	10g	1 にんじんは千切りにし、ゆでる
にんじん	10g	2 こまつな、もやしもさつとゆでる
こまつな	7g	3 材料をドレッシングであえる
もやし	20g	
中華ドレッシング	適量	

煮合い

れんこん	10g
ごぼう	12g
にんじん	10g
あぶらあげ	5g
しらたき	10g
油	適量

<調味料>
さとう しょうゆ
酢 和風だし
塩 白ごま

- きんぴらの要領で、材料を油で炒める。
 - 調味料で味をつけ、ごまをふる。
- *煮合いは、茨城県の郷土料理ですが、私たちの住んでいる地域ではあまりなじみのない料理ですね。きんぴらに酢を加えて、酸味をつけたイメージです。