

日	こんだてめい	おもなざいりょうめい			エネルギー kcal たんぱく質 g 食塩 g
		おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのしょうしをとのえるもとになる	
9 (火)	ごもくうどん 牛乳	ソフトめん あぶら	牛乳 とりにく なたと	にんじん たまねぎ ねぶかねぎ こまつな	637 21.8 2.8
	ちくわのにしよくてんぶら(あおのり、カレー)	てんぶらこ あぶら	ちくわ あおさ		
	れんこんサラダ だいだいのムース	ごま あぶら さとう	とうにゆう	れんこん にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし だいだい	
10 (水)	ごはん 牛乳 わふうハンバーグ	ごはん さとう てんぶん	牛乳 とりにく ぶたにく だいち	たまねぎ だいち	624 24.4 2.6
	ひじきのいために	さとう あぶら	ひじき だいち ちくわ	にんじん えだまめ	
	はくさいのみそしる		とうふ あぶらあげ	はくさい こまつな	
11 (木)	ハヤシライス 牛乳	ごはん あぶら じゃがいも	牛乳 ぶたにく	たまねぎ にんじん	716 20.3 2.4
	ハムチーズオムレツ	さとう あぶら てんぶん	たまご ハム チーズ		
	フルーツゼリーあえ	さとう	とうにゆう	りんご みかん パインアップル	
12 (金)	シュガートースト 牛乳 ミートボール児童②、職員③	パン バター さとう パンこ あぶら てんぶん	牛乳 とりにく ぶたにく だいち	たまねぎ	663 22.6 2.9
	かいそうサラダ	こんにやく さとう あぶら	わかめ くきわかめ つのまた すぎのり	きゅうり	
	クリームシチュー	じゃがいも あぶら	牛乳 とりにく	にんじん たまねぎ ほうれんそう	
15 (月)	ごはん 牛乳 さばのこうみやき	ごはん さとう	牛乳 さば	しょうが ねぶかねぎ	641 25.2 2.1
	ほうれんそうのおひたし		かつおぶし	ほうれんそう もやし	
	とんじる	じゃがいも こんにやく あぶら	ぶたにく	だいち にんじん ごぼう ねぶかねぎ	
16 (火)	とりなんばんうどん 牛乳	ソフトめん あぶら てんぶん	牛乳 とりにく あぶらあげ	にんじん ねぶかねぎ こまつな しいたけ	642 23.1 2.5
	きびなごフライ児童②職員③	こめこ じゃがいも てんぶん あぶら	きびなご		
	スイートポテトサラダ	さつまいも あぶら	ハム だいち	きゅうり たまねぎ	
17 (水)	ごはん 牛乳 あつやきたまご	ごはん さとう	牛乳 たまご		608 25.1 2.7
	すきやきに	こむぎこ しらす さとう あぶら	ぶたにく とうふ	ねぶかねぎ はくさい えのきたけ	
	かぶのみそしる		あぶらあげ	かぶ にんじん ねぶかねぎ	
18 (木)	ごはん 牛乳 たらのからあげ ねぎソースかけ	ごはん あぶら さとう てんぶん ごまあぶら	牛乳 たら	しょうが ねぶかねぎ	675 29.5 2.3
	あおなとぶたにくのオイスターソースいため	あぶら	ぶたにく	チンゲンサイ たまねぎ にんじん にんにく	
	たまごとコーンのスープ	ごまあぶら てんぶん	たまご	たまねぎ とうもろこし きくらげ	
19 (金)	ピザトースト 牛乳	パン さとう あぶら	牛乳 ベーコン チーズ	トマト にんにく たまねぎ ピーマン	608 21.6 2.4
	アルファベットスープ	マカロニ あぶら	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ	
	フルーツクリームあえ	さとう	なまクリーム	もも パインアップル みかん	
「茨城をたべようweek(ウィーク)」 毎月第3日曜日は「茨城をたべようDay(デイ)」,そこから始まる1週間は「茨城をたべようWeek(ウィーク)」です。					
22 (月)	ごはん 牛乳 ソースカツ	ごはん こむぎこ パンこ さとう あぶら	牛乳 ぶたにく だいち たまご		684 22.7 2.8
	じゃがいものときに	じゃがいも さとう	かつおぶし		
	とうふとこまつなのみそしる		とうふ あぶらあげ	にんじん こまつな ねぶかねぎ	
23 (火)	かんとんめん 牛乳	ソフトめん ごまあぶら てんぶん	牛乳 ぶたにく えび いか	もやし にんじん はくさい しいたけ ねぶかねぎ しょうが	677 26.6 2.5
	ビッグぎょうざ	こむぎこ あぶら	ぶたにく とりにく だいち	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	
	フルーツしらたま	さとう しらすたまご		みかん パインアップル	
「全国学校給食週間」 1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。日々の給食時間についてふり返り、学校給食の意義や役割について理解と関心を深める、1週間にしましょう。					
24 (水)	カレーライス のむヨーグルト	おぎ ごはん じゃがいも あぶら さとう	だっしふんにゆう ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご	725 22.5 2.7
	チキンナゲット児童②職員③	こむぎこ パンこ あぶら	とりにく ぶたにく		
	ブロッコリーサラダ	さとう あぶら		ブロッコリー キャベツ とうもろこし	
25 (木)	ごはん 牛乳 ますのてりやき	ごはん てんぶん さとう	牛乳 ます	しょうが	617 24.8 2.8
	にあい	しらす あぶら さとう ごま	あぶらあげ	れんこん にんじん ごぼう しいたけ	
	だいちのみそしる フルーツゼリー	さとう	あぶらあげ	だいち にんじん こまつな ねぶかねぎ りんご もも みかん	
26 (金)	* 古河市産の「白菜」を JA茨城むつみ農協さんから、提供していただきます。「感謝していただきますよう。」 *				642 25.7 2.9
	こめパン 牛乳 ローズボークキャベツメンチカツ	こめパン あぶら パンこ こむぎこ	牛乳 ぶたにく	キャベツ	
	はくさいのクリームに	マカロニ あぶら	牛乳 チーズ とりにく	はくさい たまねぎ にんじん	
	イタリアンサラダ	あぶら さとう		キャベツ きゅうり とうもろこし	
29 (月)	ごはん 牛乳 コーンシュマイ児童②職員③	ごはん さとう こむぎこ	牛乳 たらすりみ とりにく ぶたにく たまご	たまねぎ とうもろこし	665 24.3 2.1
	マーボー豆腐	さとう ごまあぶら てんぶん	ぶたにく とうふ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぶかねぎ しいたけ たら	
	もやしのナムル	ごま あぶら さとう		もやし にんじん ほうれんそう	
30 (火)	きつねうどん 牛乳	ソフトめん あぶら	牛乳 ぶたにく あぶらあげ なたと	ほうれんそう たまねぎ	642 27.8 2.9
	とりてん	てんぶらこ あぶら	とりにく	しょうが にんにく	
	キャベツのごまあえ	さとう ごま		キャベツ きゅうり にんじん	
31 (水)	ごはん 牛乳 ボークピカタ	ごはん こむぎこ さとう	牛乳 ぶたにく たまご チーズ		735 28.1 2.1
	いそのかおりあえ	さとう	とりにく のり	こまつな もやし にんじん	
	すましじる ストロベリーカスターダルト	こむぎこ さとう マーガリン	とうふ たまご にゆう	ほうれんそう しめじ にんじん ねぶかねぎ いちご	

物資の都合により献立の内容が変更になることがあります。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。