



1月 献立予定表



日曜日	献立名	おも さいりょうめい 主な材料名						えいようか 栄養価		
		おも からだ 主に体をつくるものになる		おも からだ ちようし とどの 主に体の調子を整える		おも 主にエネルギーのもとになる		その他の材料 (調味料など)	エネルギー (Kcal)	食塩相当量 (g)
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC, 他	5群 炭水化物	6群 脂質			
9 火	麦ごはん					ごはん おおむぎ				
	発酵乳(プレーン)		乳飲料						幼	—
	豚肉のかりん揚げ	ぶた肉			しょうが	でん粉 砂糖	油 ごま	酒 しょう油	小 674	1.8
	キャベツの昆布和え		★塩昆布		キャベツ きゅうり		ごま油		中 855	2.3
	みぞれ汁	とり肉 油揚げ		にんじん こまつな	ごぼう しいたけ だいこん しょうが	でん粉	油	酒 しょう油 かつおだし 塩 みりん		
10 水	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						幼 477	1.7
	プルコギ	ぶた肉		にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ	砂糖	油 ごま油	酒 しょう油 コチュジャン こしょう	小 618	2.0
	ナムル	ハム		チンゲンサイ	もやし		ごま油	塩 しょうゆ	中 786	2.5
	わかめスープ	生揚げ	わかめ	にんじん	ねぎ			がらスープ しょう油 塩 こしょう		
***** < 鏡開き献立 > *****										
11 木	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						幼 514	1.7
	さばの味噌煮	さば みそ			しょうが ねぎ	砂糖		しょう油 酒 みりん	小 688	2.3
	なます	かまぼこ		にんじん	だいこん	砂糖		酢 塩	中 861	2.8
	お雑煮	とり肉		こまつな	はくさい ごぼう	だまこ	油	酒 塩 しょう油 みりん かつおだし		
12 金	バターロール					バターロール				
	牛乳		牛乳						幼 504	1.8
	チリコンカン	ぶた肉 大豆			たまねぎ にんにく		油	酒 中濃ソース ケチャップ チリパウダー 塩 こしょう	小 672	2.4
	ツナサラダ(ドレッシング)	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり			フレンチドレッシング	中 812	3.0
	ポトフ	とり肉 ウインナー		にんじん パセリ	たまねぎ だいこん	じゃがいも	油	酒 ポークブイオン がらスープ 塩 こしょう		
< 日本の食べ物の旅【茨城県】 >										
15 月	ごはん					ごはん				
	納豆	★納豆								
	牛乳		牛乳						幼 508	1.8
	ローズポークメンチカツ(ソース)	★ローズポークメンチカツ					油	中濃ソース	小 660	2.2
	梅おかか和え	かつお節			はくさい			うめびしお しょう油	中 838	2.7
	ぬっぺ汁	とり肉 するめ		にんじん	ごぼう しいたけ ねぎ	こんにやく さといも	油	酒 しょう油 塩 みりん かつおだし		
16 火	麦ごはん					ごはん おおむぎ				
	牛乳		牛乳						幼 507	1.4
	鶏の塩麹漬け焼き	とり肉						塩麹 酒 しょう油 みりん	小 636	1.7
	ひじきの炒め煮	ぶた肉	ひじき	にんじん	えだまめ	しらたき 砂糖	油	酒 みりん しょう油	中 818	2.0
	ごま味噌汁	豆腐 みそ		にんじん ほうれんそう	ねぎ	じゃがいも	ごま	かつおだし		
17 水	豚骨ラーメン(中華めん)					中華めん				
	豚骨ラーメン(豚骨ラーメンスープ)	ぶた肉		にんじん	ねぎ きくらげ にんにく もやし		油	酒 こしょう 塩 豚骨ラーメンスープ がらスープ	幼 570	2.0
	牛乳		牛乳						小 657	2.4
	春巻き					★春巻き	油		中 823	3.0
	棒棒鶏サラダ(ドレッシング)	とり肉		にんじん	キャベツ きゅうり			棒棒鶏ドレッシング		
18 木	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						幼 502	1.7
	親子煮	とり肉 たまご			しょうが たまねぎ しいたけ	しらたき ふ、砂糖	油	塩 酒 しょう油	小 643	1.9
	木の葉かまぼこ①①①②	かまぼこ							中 820	2.6
	磯和え		のり	こまつな にんじん	もやし			かつおだし しょう油		
< 世界の料理紹介【デンマーク】 >										
19 金	ライ麦パン					ライ麦パン				
	牛乳		牛乳						幼 462	1.9
	コックトースト	★まだら切身でん粉付き	クリーム		たまねぎ		油	粒マスタード ワイン 塩 ベシメルソース こしょう	小 636	2.6
	粉ふきいも			パセリ		じゃがいも		塩 こしょう	中 778	3.4
	ミートボールスープ	★肉団子		にんじん ほうれんそう	たまねぎ スイートコーン			しょう油 塩 こしょう ポークブイオン		
22 月	麦ごはん					ごはん おおむぎ				
	牛乳		牛乳						幼 522	1.6
	ポークカレー	ぶた肉		にんじん	しょうが たまねぎ にんにく	じゃがいも 小麦粉 砂糖	油	酒 塩 カレー粉 チャツネ ケチャップ しょう油 ガラムマサラ がらスープ	小 686	1.9
	豆腐ナゲット①①①②②	★豆腐ナゲット							中 892	2.4
	海藻サラダ(ドレッシング)		★海藻ミックス		スイートコーン キャベツ			和風ドレッシング		



1月 献立予定表



日曜日	献立名	主な材料名						栄養価	
		主に体をつくるものになる	主に体の調子を整える		主にエネルギーのもとになる		その他の材料 (調味料など)	エネルギー (Kcal)	食塩相当量 (g)
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC, 他	5群 炭水化物	6群 脂質		
＜ ク リ ク エ ス ト 献 立 ・ 藤 代 幼 稚 園 ＞									
23 火	わかめご飯	★わかめご飯の素				ごはん			
☰	牛乳	牛乳							幼 539
	鶏肉のから揚げ	とり肉			しょうが にんにく	でん粉	油	酒 しょう油	小 676
	ごま和え			ほうれんそう にんじん		こんにやく 砂糖	ごま	しょう油	中 859
	かきたま汁	たまご		にら	たまねぎ えのきたけ	でん粉		しょう油 塩 かつおだし	
	いよかんゼリー					★いよかんゼリー			
＜ 1/24 ~ 30 全 国 学 校 給 食 週 間 ＞									
24 水	セルフおにぎり(ごはん・焼きのり)		焼きのり			ごはん			
☰	牛乳		牛乳						幼 482
	さけの塩焼き	★塩さけ							小 626
	たくあん和え			にんじん	たくあん もやし				中 799
	豚汁	ぶた肉 豆腐 みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	こんにやく じゃがいも	油	酒 かつおだし	
25 木	ごはん					ごはん			
☰	牛乳		牛乳						幼 492
	揚げ餃子 ②②②③	★餃子					油		小 683
	豚キムチ炒め	ぶた肉 生揚げ		にんじん にら	しょうが ★キムチ はくさい		油 ごま油	酒 しょう油	中 826
	春雨スープ	ハム		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ しいたけ	はるさめ	油	酒 がらスープ しょう油 塩 こしょう	
26 金	ミルクパン					ミルクパン			
〇〇〇	牛乳		牛乳						幼 482
	スパニッシュオムレツ	★スパニッシュオムレツ							小 687
	ブロッコリーのガーリックソテー	ベーコン		ブロッコリー	しめじ にんにく		オリーブ油	ワイン 塩 こしょう しょう油	中 802
	クリームスープ	とり肉 いんげん豆	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ スイートコーン		油	ワイン コーンポタージュ ベシamelソース 塩 こしょう	
29 月	ごはん					ごはん			
☰	牛乳		牛乳						幼 506
	あじフライ(ソース)	あじ たまご				小麦粉 パン粉	油	中濃ソース	小 663
	白菜のおかか和え	かつお節		にんじん	はくさい きゅうり			しょう油	中 826
	大根の味噌汁	油揚げ みそ		こまつな	だいこん えのきたけ			かつおだし	
30 火	麦ごはん					ごはん おおむぎ			
☰	牛乳		牛乳						幼 541
	ハンバーグ玉ねぎソース	★ハンバーグ			たまねぎ にんにく	砂糖	油	しょう油 酢 みりん	小 678
	コーンとキャベツのソテー	ウインナー			スイートコーン キャベツ		油	塩 こしょう	中 869
	カレースープ	とり肉 大豆		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも	油	塩 こしょう カレー粉 がらスープ ローレル カレールウ	
31 水	肉うどん(ソフトメン)					ソフトメン			
☰	肉うどん(肉うどん汁)	ぶた肉		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ		油	酒 かつおだし 塩 しょう油 みりん	幼 538
	牛乳		牛乳						小 670
	大学芋 ①②②③					さつまいも 砂糖	油 ごま	しょう油 みりん 酢	中 867
	即席漬			にんじん	だいこん きゅうり			塩	
	ハニーヨーグルト		★ハニーヨーグルト						

- * 天候等の都合により、献立内容が変更することがあります。
- * ★表記がある食品は、使用されている主な材料から分類し、表記しています。
- * 献立名の欄にある○の数字はおかずの数です。
左から、幼・小(低)・小(中)・小(高)・中・職員の順に示しています。
- * 不明な点は給食センターへお問い合わせください。(Tel:0297-82-3364)

栄 養 素	基準量		1月の平均	
	エネルギー (Kcal)	食塩 (g)	エネルギー (Kcal)	食塩 (g)
幼稚園	490	1.5	509	1.7
小学校(3・4年)	650	2.0	661	2.1
中学校	830	2.5	831	2.7

お知らせ 振替休業日等により、給食のない日は以下のとおりです。

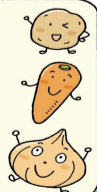
日	学校名	理由
9日	藤代幼稚園	冬休み

給食だよ!



1月の給食のめあて

茨城県の食べ物を知ろう



「茨城をたべよう」とは?

茨城県のおいしい食材の魅力をみんなで広めていく合言葉です。平成24年より始まった茨城県の地産地消運動です。毎月第3日曜日を「茨城をたべようDay」、それから始まる1週間を「茨城をたべようWeek」とし、茨城県の農林水産物を知ってもらい、消費してもらうために定められました。

じつはいろいろ日本一!! 食の王国 いばらき

茨城県の農林水産物は、じつはいろいろ日本一なものがあります! 茨城県の野菜やくだもの・魚などが、日本の台所を支えていると言っても過言ではありません。茨城県が生産量や漁獲量など、日本一のものをご紹介します。

農産物

- ・陸稲 (76.8)
- ・れんこん (50.2)
- ・はくさい (27.9)
- ・こまつな (20.9)
- ・チンゲンサイ (27.7)
- ・みずな (49.5)
- ・カリフラワー (12.0)
- ・春レタス (29.5)
- ・冬レタス (19.7)
- ・ねぎ (12.3)
- ・加工用トマト (44.1)
- ・ピーマン (22.2)
- ・メロン (23.7)
- ・くり (23.5)
- ・鶏卵 (8.9)



水産物

- 【漁業】
- ・いわし類 (26.8)
- ・うなぎ (20.3)
- 【養殖業】
- ・こい (37.6)
- 【水産加工】
- ・ほっけ塩干し (22.9)



※ 茨城県HP
令和4年度「作物統計第1報」より
※ ()内の数字は全国シェア率