



給食予定献立表



茨城県立霞ヶ浦聾学校

日	曜	献立名(牛乳が付きます)	使用している主な材料				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
			3つの食品のグループと主に含まれる栄養素の体内での働き				
			体を作るもと	体の調子を整えるもと	力や熱のもと	その他	
8	水	きなこ揚げパン	きなこ		県産小麦粉 三温糖 米油	塩	711
		シーザーサラダ	チーズ	きゃべつ 胡瓜 パプリカ	クルトン	シーザードレッシング	27.5
		冬野菜シチュー	鶏小間肉 あさり 牛乳	玉葱 南瓜 蓮根 しめじ 人参 ブロッコリー	バター 米油 薄力粉 米油	酒 コンソメ 塩 こしょう	32.9
							2.6
☆新春献立☆		ごはん			県産こしひかり		653
9	木	厚揚げと豚肉のみそ炒め	豚小間肉 厚揚げ 白みそ	玉葱 にんにく きゃべつ 人参 玉葱 干し椎茸	米油 三温糖	醤油 酒 和風だし	29.4
		白菜の磯辺和え	のり かつお節	白菜 ほうれん草 もやし		醤油	22.6
		新春根菜汁	鶏小間肉 なんと 油揚げ	牛蒡 人参 大根 かぶ せり 小松菜		醤油 酒 みりん 塩 鯖鮫だし	2.2
			春の七草や、おめでたい模様のなんと入りの汁物です				
10	金	ハヤシライス	豚小間肉	玉葱 人参 じゃが芋 ブロッコリー にんにく しめじ トマト	米油 三温糖	塩 こしょう ハヤシブレイク コンソメ ケチャップ ソース	690
		(麦ご飯)			県産こしひかり 米粒麦	醤油 デミグラスソース	24.1
		牛蒡サラダ	チーズ	牛蒡 人参 胡瓜 とうもろこし	三温糖	米酢 塩 胡麻ドレッシング	21.9
							2.1
14	火	ごはん			県産こしひかり		677
		揚げ焼売	ポーク焼売		米油		23.9
		きんぴらごぼう	さつま揚げ	牛蒡 人参 グリンピース	こんにゃく 三温糖 米油	醤油 酒	22.8
		厚揚げと野菜のみそ汁	厚揚げ みそ	人参 大根 しめじ 小松菜	じゃが芋	鯖鮫だし	1.8
15	水	ちゃんぽん風麺	豚小間肉 短冊蒲鉾	白菜 人参 玉葱 もやし 生姜 木耳	米油	酒 醤油 鶏白湯 鶏がらだし 塩	674
		(中華麺)			県産小麦粉		29.8
		千草焼き	卵 大豆	玉葱 人参 いんげん 干し椎茸	米油 三温糖	和風だし 醤油 酒	23.0
		ブロッコリーのおかか和え	鰹節	ブロッコリー	ごま油 いりごま	塩 醤油	2.7
16	木	ごはん			県産こしひかり		703
		鶏肉のピカタ	鶏もも肉 粉チーズ 卵	人参 ピーマン パプリカ	薄力粉	塩 こしょう	33.0
		蓮根の和え物		蓮根 ほうれん草 もやし	三温糖 米油 いりごま	醤油 和風だし	25.5
		すき焼き風煮	豚小間肉 豆腐	人参 白菜 長葱 しめじ	じゃが芋 米油 三温糖	醤油 みりん 酒 和風だし 塩	2.2
☆食育の日☆		豚丼	豚小間肉 なんと	玉葱 グリンピース 干し椎茸	三温糖 米油 白滝	醤油 みりん 酒 和風だし	726
17	金	(ごはん)	茨城や阿見町の食材を味わおう!			県産こしひかり	30.9
		カルシウムいっぱいサラダ	揚げちりめん チーズ	きゃべつ 小松菜		胡麻ドレッシング	24.7
		さつま汁	鶏小間肉 さつま揚げ みそ	人参 大根 長葱	さつま芋	鯖鮫だし	2.3
☆美味しお給食☆		ごはん	毎月20日は「美味しおDay」美味しく減塩した献立です			県産こしひかり	707
20	月	豆腐入り厚焼き玉子	豆腐 卵	ピーマン 人参 干し椎茸	米油 三温糖	醤油	26.2
		ポテトサラダ	ハム	人参 玉葱 胡瓜	じゃが芋 マヨネーズ 三温糖	米酢 塩 こしょう	27.9
		ごま豚汁	豚小間肉 油揚げ みそ	人参 大根 長葱 牛蒡	米油 すりごま	鯖鮫だし	1.9
21	火	ごはん			県産こしひかり		672
		ほっけフライ	ほっけフライ		米油		27.0
		大豆の煮物	大豆 鶏小間肉 角切り昆布	人参 蓮根 干し椎茸	こんにゃく 三温糖	醤油 酒 みりん	22.6
		里芋のみそ汁	油揚げ みそ	大根 人参 長葱 しめじ	里芋	鯖鮫だし	1.7



給食予定献立表



茨城県立霞ヶ浦聾学校

日	曜	献立名(牛乳が付きます)	使用している主な材料				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
			3つの食品のグループと主に含まれる栄養素の体内での働き				
			体を作るもと	体の調子を整えるもと	カや熱のもと	その他	
22	水	白菜うどん	豚小間肉	生姜 にんにく 人参 白菜 大根 長葱 ほうれん草	米油 片栗粉	醤油 めんつゆ 酒 塩 鯖鰹だし	652
		(ソフト麺)			県産小麦粉		24.2
		鶏肉とさつま芋の炒め物	鶏小間肉	玉葱 人参 ピーマン 生姜	さつま芋 米油 三温糖	塩 こしょう みりん 醤油	15.3
							2.2
23	木	マーボー丼	豆腐 豚ひき肉 大豆 みそ	筍 長葱 にら 生姜 にんにく	米油 三温糖 片栗粉 ごま油	甜面醬 中華だし 醤油	645
		(麦ご飯)			県産こしひかり 米粒麦		29.4
		しらす和え	しらす 鰹節	きゃべつ ほうれん草 もやし	三温糖	醤油	21.0
		じゃが芋と若布のみそ汁	若布 油揚げ みそ	玉葱	じゃが芋	鯖鰹だし	2.1
24	金	ご飯			県産こしひかり		664
		鶏肉のみそチーズ焼き	鶏もも肉 チーズ みそ		いりごま	塩 こしょう みりん 醤油	34.0
		柚子しめじ		しめじ ほうれん草 ゆず		醤油 みりん 和風だし	17.0
		けんちん汁	鶏小間肉 油揚げ 豆腐	大根 人参 長葱 牛蒡 干し椎茸	里芋 こんにゃく 米油	醤油 酒 みりん 塩 鯖鰹だし	2.4
27	月	いちごヨーグルト	いちごヨーグルト				
		ご飯			県産こしひかり		646
		ひじき入り厚焼き玉子	ひじき入り厚焼き玉子				24.4
		塩昆布和え	塩昆布	きゃべつ 人参 胡瓜 とうもろこし	ごま油	醤油	18.4
28	火	がめ煮	鶏小間肉 厚揚げ	蓮根 牛蒡 人参 いんげん 干し椎茸	里芋 こんにゃく 三温糖 米油	醤油 酒 和風だし	1.9
		ご飯			県産こしひかり		653
		手作り豆腐ハンバーグ	豆腐 豚ひき肉 大豆	玉葱 蓮根	パン粉	塩 こしょう ソース ケチャップ	30.6
		のり酢和え	ツナ 海苔	ほうれん草 もやし 人参		醤油 みりん 米酢	19.4
29	水	飛鳥汁	鶏小間肉 豆腐 牛乳 豆乳 みそ	人参 白菜 長葱 しめじ 牛蒡 干し椎茸		酒 みりん 鶏がらだし 塩	2.0
		コッペパン			県産小麦粉		635
		ブルーベリージャム			ブルーベリージャム		25.2
		チーズオムレツ	チーズオムレツ				23.0
30	木	ミートソースパンネ	豚ひき肉 粉チーズ	人参 玉葱 マッシュルーム パセリ	パンネ 米油	コンソメ 塩 トマトピューレ	2.8
		ミネストローネ	ベーコン 大豆	人参 玉葱 しめじ セロリ にんにく トマト	じゃが芋 三温糖 米油	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	
		ピビンバ丼(麦ご飯)			県産こしひかり 米粒麦		699
		(肉炒め)	豚ひき肉 大豆 みそ	生姜 にんにく	米油 三温糖 ごま油	醤油 酒	28.8
31	金	(ナムル)		切干大根 もやし 小松菜 人参	三温糖 ごま油 いりごま	醤油 みりん 和風だし 塩 こしょう	23.2
		鶏肉と豆腐のどろみスープ	鶏小間肉 豆腐	人参 玉葱 チンゲン菜 生姜	ごま油 片栗粉	塩 醤油 酒 みりん こしょう 鯖鰹だし	1.5
		みかん		みかん			
		☆おはなし給食☆ 南瓜カレー	豚小間肉	玉葱 人参 南瓜 茄子 ピーマン トマト 生姜 にんにく	米油	カレー粉 カレー粉 ソース 醤油 ケチャップ	723
31	金	(麦ご飯)			県産こしひかり 米粒麦		26.1
		レモンマヨネーズ和え	ツナ	きゃべつ とうもろこし ブロッコリー 人参	マヨネーズ	レモン果汁 塩	23.5
		ヨーグルト	ヨーグルト				1.9

様々な地域や国の料理が登場します

茨城の味

福岡の味

奈良の味

イタリアの味

韓国の味

栄養価は、小学高学年(基準)を表記しています。基準に対し、幼稚部・小学低学年(約0.6倍)、小学中学年(約0.8倍)、中学部(約1.1倍)を目安に献立を作成しています。

☆毎月第3日曜日は『茨城をたべようDay』☆
それから始まる1週間は『茨城をたべようweek』
ご家庭でも茨城県産品を食卓に取り入れてみてください♪

1月24日～30日は

☆1月の食育目標☆ 『学校給食の歴史について知ろう』
☆献立のコンセプト☆ ◎郷土料理や行事食を味わおう

学校給食ありがとう

七草がゆ

鏡開き