給食予定献立表

茨城県立霞ケ浦聾学校

日	曜	献立名（牛乳が付きます）	使用している主な材料 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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
✿節分献立✿		ご飯			県産こしひかり		681
3	月	いわしのレモン醤油煮	いわしのレモン醤油煮				30.4
		大豆の煮物	大豆　昆布　鶏小間肉	人参　蓮根　干し椎茸	こんにゃく　三温糖	醤油　酒　みりん	21.4
		けんちん汁	豆腐　油揚げ	大根　人参　長葱　牛蒡　干し椎茸	里芋　米油	醤油　酒　みりん　塩　鯖鰹だし	2.2
4	火	ご飯			県産こしひかり		720
		春巻き	春巻き		米油		25.7
		炒り豆腐	豆腐　鶏ひき肉　卵	人参　長葱　干し椎茸　グリンピース	ごま油　三温糖	醤油　酒　和風だし	27.6
		みそ汁	油揚げ　みそ	にら	じゃが芋	鯖鰹だし	2.3
5	水	ご飯			県産こしひかり		647
		ポーク焼売	ポーク焼売				27.2
		厚揚げともやしの炒め物	厚揚げ　豚ひき肉	にら　もやし　人参　木耳	ごま油　片栗粉	醤油　オイスターソース　中華だし　塩　こしょう	22.8
		チンゲン菜のスープ	ベーコン	チンゲン菜　小松菜　長葱	片栗粉	酒　中華だし　塩	1.8
6	木	ご飯			県産こしひかり		654
		鶏肉のごまみそ焼き	鶏肉　みそ		三温糖　白いりごま	醤油　みりん　酒	31.4
		ツナとほうれん草のサラダ	ツナ	人参　きゃべつ　胡瓜　ほうれん草	マヨネーズ　三温糖　白すりごま	醤油	20.5
		五目かき玉汁	豚ひき肉　卵	人参　筍　干し椎茸　長葱		塩　醤油　鯖鰹だし	2.1
		バナナ		バナナ			
7	金	ピラフ	ウィンナー	玉葱　人参　とうもろこし　グリンピース	県産こしひかり　バター	塩　こしょう　コンソメ	732
		大豆ミートオムレツ	大豆ミートオムレツ	トマト	三温糖	ケチャップ　ソース	25.6
		イタリアンスープ	ベーコン　卵　粉チーズ	人参　玉葱　パセリ	じゃが芋　パン粉	コンソメ　塩　こしょう	24.5
		ヨーグルト	ヨーグルト				1.8
10	月	ご飯			県産こしひかり		677
		鶏肉のバーベキューソース	鶏肉	長葱　りんご　生姜　にんにく	三温糖	醤油　酒　レモン果汁	34.1
		厚揚げのそぼろ煮	厚揚げ　豚ひき肉	人参　グリンピース	しらたき　三温糖　米油　片栗粉	醤油	22.1
		ワンタンスープ	肉入りワンタン	もやし　しめじ　にら　長葱	ごま油	中華だし　塩　こしょう	1.9
12	水	マーボー丼	豆腐　豚ひき肉　みそ	筍　長葱　にら　生姜　にんにく	米油　三温糖　片栗粉　ごま油	甜麺醤　中華だし　醤油	754
		（麦ご飯）			県産こしひかり　米粒麦		32.2
		おかかマヨネーズ和え	かつお節	ブロッコリー　胡瓜	里芋　マヨネーズ	醤油	29.4
		スーミータン	鶏ひき肉　卵　豆腐	トマト　チンゲン菜　生姜　とうもろこし	片栗粉　ごま油	中華だし　酒　塩　こしょう	1.8
13	木	ひじきご飯	ひじき　油揚げ	人参　干し椎茸　グリンピース	県産こしひかり　米油　三温糖	酒　醤油　和風だし	683
		鶏肉の南部焼き	鶏肉		白いりごま　三温糖　米油	みりん　醤油	30.7
		小松菜ナムル		小松菜　人参　きゃべつ	白いりごま　三温糖　ごま油	醤油　米酢	20.7
		さつま汁	豚小間肉　さつま揚げ　みそ	人参　大根　長葱	さつま芋	鯖鰹だし	2.5
14	金	ご飯			県産こしひかり		685
		厚焼き玉子	厚焼き玉子				26.6
		肉じゃが	豚小間肉	人参　玉葱　いんげん　生姜	じゃが芋　白滝　三温糖	醤油　みりん　和風だし	19.5
		ごまみそ汁	油揚げ　みそ	大根　人参　長葱	さつま芋　こんにゃく　白すりごま	鯖鰹だし	2.0

給食予定献立表

茨城県立霞ケ浦聾学校

日	曜	献立名（牛乳が付きます）	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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
			使用している主な材料 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				
17	月	鶏そぼろ丼	鶏ひき肉 大豆	玉葱 生姜 グリンピース	米油 三温糖	醤油 酒 みりん	645
		（麦ご飯）			県産こしひかり 米粒麦		31.2
		水菜と大豆のサラダ	大豆 油揚げ ツナ	水菜 玉葱 パプリカ	三温糖 ごま油 白いりごま	醤油 米酢	21.1
		なめこ汁	豆腐 みそ	なめこ 長葱 大根		鯖鰹だし	1.8
18	火	✿小6✿ リクエスト給食 ★6年生のみんなが、素敵な献立を考えてくれました★ ご飯			県産こしひかり		724
		鮭のマヨネーズ焼き	鮭	玉葱 にんにく パセリ	米油 マヨネーズ	塩 こしょう	30.9
		りっちゃんのサラダ	ハム 細切り昆布 かつお節	キャベツ 胡瓜 人参 とうもろこし	三温糖 米油	米酢 醤油 塩 こしょう	24.5
		豚汁	豚小間肉 豆腐 みそ	人参 大根 長葱 牛蒡	米油	鯖鰹だし	2.1
		フルーツポンチ		みかん パイナップル 黄桃	杏仁豆腐		
19	水	✿食育の日✿ ご飯			県産こしひかり	茨城や阿見町の食材を味わおう！	671
		和風ハンバーグ	ハンバーグ	大根	三温糖	醤油 オイスターソース	26.3
		ミックスポテト	ベーコン チーズ	とうもろこし グリンピース 人参	じゃが芋 バター	塩 こしょう	22.6
		むらくも汁	鶏小間肉 豆腐 卵	牛蒡 人参 長葱 干し椎茸	片栗粉	塩 鯖鰹だし 醤油	2.1
20	木	✿美味しお給食✿ 毎月20日は「美味しおDay」 美味しく減塩した献立です ご飯			県産こしひかり		694
		豆腐の松風焼き	豆腐 卵 鶏ひき肉 みそ		パン粉 三温糖 白いりごま		29.7
		ひじきとほうれん草のサラダ	ひじき ツナ	人参 ほうれん草 とうもろこし	マヨネーズ 三温糖 白すりごま	醤油	24.4
		豆乳みそ汁	油揚げ 豆乳 みそ	人参 長葱	じゃが芋	鯖鰹だし	2.0
21	金	パセリライス		玉葱 マッシュルーム パセリ	県産こしひかり オリーブ油	塩 こしょう コンソメ	689
		タンドリーチキン	鶏肉 ヨーグルト	にんにく		ｹﾁｬｯﾌﾟ 醤油こしょうｶﾚｰ粉ｺﾝｿﾒ中濃ｿｰｽ	31.9
		ホワイトシチュー	鶏小間肉 あさり 牛乳	南瓜 しめじ 人参 玉葱 グリンピース	さつま芋 米油 小麦粉 バター	コンソメ 塩 こしょう	21.4
							1.8
25	火	ご飯			県産こしひかり		693
		ほっけフライ	ほっけフライ		米油		25.9
		里芋のそぼろ煮	豚ひき肉	人参 グリンピース	里芋 白滝 三温糖 米油 片栗粉	醤油	21.9
		具沢山みそ汁	豆腐 油揚げ みそ	人参 きゃべつ 長葱	じゃが芋	鯖鰹だし	1.9
26	水	チキンカレー	鶏小間肉	生姜 にんにく 玉葱 人参 グリンピース	じゃが芋 米油	ｶﾚｰﾌﾚｰｸ ｿｰｽ ｹﾁｬｯﾌﾟ 醤油 カレー粉	713
		（麦ご飯）			県産こしひかり 米粒麦		25.6
		オーシャンサラダ	若布 かに風蒲鉾	キャベツ 胡瓜 とうもろこし	白いりごま ごま油 三温糖	米酢 塩 醤油	24.3
		オレンジ		オレンジ			2.3
27	木	ご飯			県産こしひかり		645
		千草焼き	卵 鶏ひき肉	玉葱 人参 いんげん 干し椎茸	米油 三温糖	醤油 酒 和風だし	26.8
		切干大根のごま酢和え	竹輪	切干大根 ほうれん草 人参 もやし	三温糖 白いりごま ごま油	醤油 米酢	17.6
		ほうとう汁	鶏小間肉 なると みそ	南瓜 ほうれん草 牛蒡 長葱	米油 ほうとう麺	鯖鰹だし	2.2
28	金	ご飯			県産こしひかり		676
		納豆	納豆				27.2
		五目うま煮	鶏小間肉 竹輪	人参 牛蒡 筍	里芋 こんにゃく 米油 三温糖	醤油 みりん 和風だし	21.6
		にら玉スープ	豆腐 ベーコン 卵	にら 玉葱 木耳 生姜		鶏がらだし 醤油 塩 こしょう	2.3

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♪

✿2月の食育目標✿ 『食べ物と健康について考えよう』
✿献立のコンセプト✿ ◎保存食の良さを知ろう