



# 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	
☆新春献立☆		くりい せきはん 栗入り赤飯	新年が明けたお祝いの赤飯・春の七草の仲間が入った汁物です		県産こしひかり もち米 粟 ささげ	665	
8	木	豚肉の生姜炒め	豚小間肉	玉葱 生姜	声間歩ら 三温糖	みりん 酒 醤油	30.1
		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	21.5
		七草風汁	鶏小間肉 なんと	大根 かぶ せり 牛蒡 人参		醤油 酒 みりん 塩 鯖鰹だし	2.1
9	金	鶏そぼろ丼 (ご飯)	鶏ひき肉 大豆	玉葱 生姜 グリンピース	三温糖 米油	醤油 みりん 酒	651
		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	県産こしひかり		29.0
		みそ汁	若布 油揚げ みそ	玉葱	じゃが芋	胡麻ドレッシング	22.7
						鯖鰹だし	2.0
13	火	ご飯			県産こしひかり		708
		豆腐入り玉子焼き	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	28.1
		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	鯖鰹だし	1.9
14	水	きなこ揚げパン	きなこ		県産小麦粉 三温糖 米油	塩	788
		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	29.5
		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 アロカリア	バター 米油 薄力粉 オリーブ油	酒 コンソメ 塩 こしょう	34.3
15	木	ご飯			県産こしひかり		647
		鶏肉のごまみそ焼き	鶏もも肉 みそ		三温糖 いりごま	醤油 みりん 酒	35.3
		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	17.2
		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	2.4
16	金	ハヤシライス (ご飯)	豚小間肉	玉葱 人参 グリンピース	じゃが芋 米油 三温糖 バター 小麦粉	ケチャップ デミグラスソース	790
		牛蒡サラダ	チーズ	牛蒡 人参 胡瓜 とうもろこし	三温糖	ハヤシフレーク	26.9
		ヨーグルト	ヨーグルト			米酢 塩 胡麻ドレッシング	26.7
							1.9
☆創立60周年お祝い給食☆		みんなで選んだお祝いの給食です☆					
19	月	手巻き寿司(ご飯)			県産こしひかり		702
		具(玉子焼き 納豆)	玉子焼き 納豆 ツナ のり				29.4
		具(ツナマヨ)	ツナ	胡瓜	マヨネーズ	めんつゆ	24.2
		お祝いすまし汁	なんと	大根 人参 ほうれん草	麩	醤油 みりん めんつゆ 塩 鯖鰹だし	2.4
		アイスデザート			アイスデザート		
☆美味しお給食☆		ご飯	毎月20日は「美味しおDay」美味しく減塩した献立です			672	
20	火	揚げ焼売	焼売		白絞油		24.1
		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	22.3
		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	鯖鰹だし	1.9
21	水	ちゃんぽん麺 (ソフト麺)	豚小間肉 あさり 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	744
		南瓜おやき			県産小麦粉		26.7
		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	20.0
							2.7



# 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	力や熱のもと	その他	
22	木	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 ケチャップ 醤油 カレー粉	757
		(ご飯)			県産こしひかり		28.6
		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	28.1
		ゆずヨーグルト	ゆずヨーグルト				2.1
23	金	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	693
		(ご飯)			県産こしひかり		28.4
		しらす和え	揚げちりめん 鯉節	きゃべつ ほうれん草 もやし	三温糖	醤油	21.5
		フルーツ杏仁		桃 パイナップル リンゴ	杏仁豆腐		1.5
		せんごくがつこうまっしやくしゅうかん 全国学校給食週間		様々な地域や国の料理が登場します			
26	月	茨城 ご飯			県産こしひかり		631
		千草焼き	卵 鶏ひき肉	玉葱 人参 いんげん	ごめ油 三温糖	和風だし 醤油 酒	25.4
		煮合い	油揚げ	蓮根 人参 牛蒡 干し椎茸	白滝 米油 三温糖	和風だし 醤油 酢 塩	19.5
		けんちん汁	鶏小間肉 豆腐	大根 人参 長葱 牛蒡	里芋 こんにゃく 米油	醤油 酒 みりん 塩 鯖鰹だし	2.2
27	火	秋田 ご飯			県産こしひかり		665
		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 のり	ほうれん草 もやし 人参		醤油 みりん 米酢	19.2
		きりたんぼ	鶏小間肉 油揚げ	人参 長葱 舞茸 牛蒡 大根 小松菜	きりたんぼ	醤油 酒 みりん 塩 鯖鰹だし	2.0
28	水	イタリア コッペパン			県産小麦粉		663
		いちごジャム			いちごジャム		26.2
		チーズオムレツ	チーズオムレツ				24.6
		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 オリーブ油	コンソメ 塩 トマトピューレ	2.9
29	木	韓国 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 オリーブ油	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	
		ピビンバ丼(ご飯)			県産こしひかり		692
		(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	28.5
		(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	23.0
30	金	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			
		福岡 ご飯			県産こしひかり		644
		鯖の塩こうじ焼き	鯖			塩麴	28.7
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	21.2		
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		

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

