



# 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	
非常食体験							
2	月	【非常食】レトルトカレー			レトルトカレー	661	
		【非常食】コッペパン			コッペパン	30.8	
		鶏肉のレモンソース焼き	鶏もも肉		三温糖	酒 レモン果汁 醤油 みりん	29.6
		ポトフ	ベーコン	人参 玉葱 カリフラワー エリンギ パセリ	じゃが芋	酒 塩 こしょう コンソメ	3.3
節分給食							
3	火	ご飯			県産こしひかり	693	
		たらのみそ漬け焼き	たら みそ		三温糖	みりん 酒	31.7
		大豆とじゃこの揚げ煮	大豆 揚げちりめん		さつまいも 片栗粉 三温糖 油	醤油 みりん 酒	20.8
		けんちん汁	鶏小間肉 豆腐 油揚げ	大根 人参 長葱 牛蒡 干し椎茸	里芋 こんにゃく 油	醤油 酒 みりん 塩 鯖鰹だし	2.1
4	水	醤油ラーメン	豚小間肉 なんと	にんにく 人参 もやし 長葱 青梗菜 どうもろこし	油	醤油ラーメンの素 チキンガラスープ こしょう	707
		(中華麺)			県産小麦粉		32.8
		白身魚フリッター	白身魚フリッター				25.3
		ブロッコリーの炒め物		ブロッコリー 人参 エリンギ しめじ	油	塩 中華だし こしょう	2.9
5	木	ご飯			県産こしひかり	643	
		千草焼き	卵 鶏ひき肉	玉葱 人参 いんげん 干し椎茸	油 三温糖	和風だし 醤油 酒	26.0
		切り干し大根のごま酢和え	竹輪	切り干し大根 小松菜 人参 もやし	三温糖 白ごま ごま油	醤油 米酢	18.0
		ほうとう汁	鶏むね肉 なんと みそ	南瓜 ほうれん草 牛蒡 長葱	油	鯖鰹だし	2.1
6	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	703
		タンドリーチキン	鶏もも肉 ヨーグルト	にんにく 生姜		7チャップ 醤油 塩 こしょう カレー粉 コンソメ ソース	32.2
		南瓜と大豆のミルクスープ	大豆 ベーコン 牛乳	南瓜 玉葱 しめじ	油 バター 小麦粉	コンソメ 塩 こしょう	23.1
		苺		苺			2.0
9	月	二色丼(肉そぼろ・炒り卵)	鶏ひき肉 豚ひき肉 卵	生姜	油 三温糖 白ごま	酒 醤油	674
		(ご飯)			県産こしひかり		31.7
		水菜と大豆のサラダ	大豆 油揚げ ツナ	水菜 玉葱 パプリカ	ごま油 白ごま	醤油 米酢	25.7
		なめこ汁	豆腐 みそ	なめこ 長葱 大根		鯖鰹だし	1.7
10	火	ひじきご飯	ひじき 油揚げ	人参 干し椎茸 グリンピース	油 三温糖	醤油 酒	672
		鶏肉の南部焼き	鶏もも肉		白ごま 三温糖 油	みりん 醤油	30.3
		小松菜ナムル		小松菜 人参 きゃべつ	白ごま ごま油 三温糖	醤油 米酢	19.9
		さつまいも汁	豚小間肉 さつまいも揚げ みそ	人参 大根 長葱	さつまいも	鯖鰹だし	2.4
12	木	ご飯			県産こしひかり	702	
		トマトとチーズの玉子焼き	卵 チーズ	玉葱 トマト ピーマン	油 マヨネーズ	塩 こしょう	27.7
		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	24.2
		ごまみそ汁	油揚げ みそ	大根 人参 長葱	里芋 こんにゃく 白ごま	鯖鰹だし	2.1
13	金	ご飯			県産こしひかり	636	
		ほっけの昆布醤油焼き	ほっけ				27.1
		里芋のそぼろ煮	豚ひき肉	人参 グリンピース	里芋 三温糖 白滝 油 片栗粉	醤油	17.4
		まごわやさしいみそ汁	油揚げ 竹輪 若布 みそ	人参 大根 牛蒡 小松菜 干し椎茸	さつまいも 白ごま	鯖鰹だし	2.1



# 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	
16	月	ごはん			県産こしひかり	695	
		豆腐の松風焼き	豆腐 卵 鶏ひき肉 みそ		パン粉 三温糖 白ごま	30.0	
		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 どうもろこし	マヨネーズ 三温糖 白すりごま	醤油	24.5
		豆乳みそ汁	油揚げ 豆乳 みそ	人参 長葱	じゃが芋	鯖鯉だし	2.2
17	火	ごはん			県産こしひかり	665	
		鶏肉のレモンソース揚げ	鶏もも肉		片栗粉 油 三温糖	レモン果汁 醤油 みりん	28.0
		野菜のかりかりサラダ	揚げちりめん チーズ	水菜 小松菜 人参	焼売の皮 油 三温糖	米酢 醤油	22.6
		コンソメスープ	ベーコン	南瓜 トマト 人参 玉葱 パセリ	オリーブ油	コンソメ 塩 こしょう	1.6
18	水	白菜うどん	豚小間肉	白菜 人参 大根 長葱 ほうれん草 生姜 にんにく	油 片栗粉	醤油 めんつゆ 酒 鯖鯉だし	719
		(ソフト麺)			県産小麦粉		25.3
		春巻き	春巻き		油		23.5
		ブロッコリーのおかか和え	かつお節	ブロッコリー		醤油	3.0
☆食育の日☆							
19	木	トマトチキンカレー	鶏もも肉 ヨーグルト	玉葱 人参 トマト なす 生姜 にんにく	じゃが芋 無塩バター 油	コンソメ カレーフレーク カレー粉	661
		(ごはん)			県産こしひかり		25.7
		オーシャンサラダ	若布 かに蒲鉾	キャベツ 胡瓜 どうもろこし	白ごま ごま油 三温糖	米酢 塩 醤油	19.7
		柑橘食べ比べ(2種)		不知火 甘平		旬の食材を味わおう!	
20	金	ごはん			県産こしひかり	644	
		鶏肉のバーベキューソース	鶏もも肉	長葱 りんご 生姜 にんにく	三温糖	酒 醤油 レモン果汁	30.2
		じゃが芋のそぼろ煮	豚ひき肉	グリーンピース	じゃが芋 三温糖 油	醤油	17.6
		ワンタンスープ	ワンタン	もやし しめじ なら 長葱	ごま油	醤油 ラーメンの素	2.1
24	火	ごはん			県産こしひかり	641	
		わかさぎフリッター	わかさぎフリッター		油		26.8
		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	22.8
		みそ汁	若布 油揚げ みそ		じゃが芋	鯖鯉だし	1.8
25	水	丸パン			県産小麦粉	689	
		照焼ハンバーグ	照焼ハンバーグ				24.4
		コールスロー		キャベツ 人参 どうもろこし	油 マヨネーズ 三温糖	塩 こしょう 米酢	34.1
		青梗菜のクリームスープ	ベーコン 牛乳	人参 玉葱 青梗菜	油 無塩バター 小麦粉	コンソメ 塩 こしょう	3.0
26	木	豚丼	豚小間肉 なたと	玉葱 グリンピース 干し椎茸	三温糖 油	醤油 みりん 酒 和風だし	738
		(ごはん)			県産こしひかり		30.8
		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	25.6
		スーミータン	鶏ひき肉 卵 豆腐	トマト 青梗菜 生姜 どうもろこし	片栗粉 ごま油	中華だし 酒 塩 こしょう	1.9
27	金	ごはん			県産こしひかり	683	
		鯖のみそ幽庵焼き	鯖 みそ	生姜 柚子	三温糖	みりん 酒	31.7
		根菜の旨煮	鶏もも肉 竹輪	人参 牛蒡 筍	里芋 こんにやく 油 三温糖	醤油 みりん 和風だし	22.3
		なら玉スープ	卵 豆腐 ベーコン	なら 玉葱 木耳 生姜		鶏がらスープ 醤油 塩 こしょう	2.2

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

