令和３年度　**１月分献立予定表（Bブロック）**　総和地区小学校　15回実施　　古河市立学校給食センター

日・曜日	献立名	たいないでのはたらき おもにからだをつくる たんぱくしつ（にく・さかな・たまご・まめ・まめせいひん）	おもにからだをつくる むきしつ（ぎゅうにゅう・こざかな・かいそう）	おもにからだのちょうしをととのえる ビタミン・むきしつ（りょくおうしょくやさい）	おもにからだのちょうしをととのえる ビタミン・むきしつ（そのたのやさい・くだもの）	おもにエネルギーになる たんすいかぶつ（こくるい・いもるい・さとう）	おもにエネルギーになる ししつ（ゆし）	エネルギー kcal / たんぱくしつ g / しょくえん g
11（火）	みそうどん(ソフトめん　みそうどんじる)	とりにく　あぶらあげ　かまぼこ		にんじん	だいこん　はくさい　こんにゃく　しいたけ　ねぎ	ソフトめん	あぶら	712 / 27.6 / 2.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	にくだんごのもちごめむし１・2年①3年～②	ぶたにく　とりにく			たまねぎ	もちごめ　パンこ		
	ひじきサラダ		ひじき	にんじん	きゅうり　とうもろこし		あぶら　ごま	
	※いちごゼリー		れんにゅう		いちご	さとう		
12（水）	ぶたどん(ごはん　ぶたどんのぐ)	ぶたにく			しらたき　たまねぎ	ごはん　さとう		639 / 23.7 / 2.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう　にんじん	もやし	さとう	ごま	
	とうにゅうやさいじる	とうにゅう		にんじん	だいこん　ごぼう　はくさい　しめじ　ねぎ	さといも	あぶら	
13（木）	ごはん　ぎゅうにゅう　**正月献立**		ぎゅうにゅう			ごはん		673 / 25.4 / 2.3
	ぶりのてりやき	ぶり						
	れんこんいりきんぴら			にんじん	ごぼう　れんこん	さとう	あぶら　ごま	
	しらたまぞうに	とりにく　あぶらあげ		にんじん　みつば	だいこん　しめじ	もちごめこ		
14（金）	ココアこめパン　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめパン　さとう	ココア	692 / 26.7 / 3
	えびフライ(ソース)	えび				こむぎこ	あぶら	
	はくさいクリームスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　はくさい　とうもろこし	じゃがいも	あぶら	
	フルーツゼリーあえ	とうにゅう			もも　りんご　パインアップル　みかん	さとう		
17（月）	ごはん　※なっとう	なっとう				ごはん		670 / 27.1 / 2.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しらすのたまごやき	たまご　しらす				さとう		
	きりぼしだいこんのいためもの	とりにく　あぶらあげ		にんじん	だいこん　しいたけ	さとう	あぶら	
	けんちんじる	とうふ		にんじん	だいこん　ごぼう　こんにゃく　しめじ　ねぎ	さといも	ごまあぶら	
18（火）	かんとんめん(ちゅうかめん　かんとんめんスープ)	ぶたにく　えび		にんじん	しょうが　もやし　はくさい　しいたけ　ねぎ　たけのこ	ちゅうかめん　でんぷん	あぶら　ごまあぶら	685 / 24.4 / 2.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	あじつきにくだんご児②先③	とりにく　だいず　たまご			たまねぎ	パンこ		
	ミルクドーナツ	たまご	ぎゅうにゅう			こむぎこ　さとう	あぶら	
19（水）	ごはん　のりのつくだに		のり			ごはん　さとう		694 / 23.9 / 2.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	いかのさらさあげ	いか				でんぷん	あぶら	
	シルバーサラダ			にんじん	きゅうり　もやし	マロニー	マヨネーズタイプ	
	とんじる	ぶたにく　とうふ		にんじん	だいこん　ねぎ　ごぼう　しめじ　こんにゃく	じゃがいも		
20（木）	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		763 / 27 / 1.6
	ショウロンポウ１・2年①3年～②	ぶたにく			キャベツ　たまねぎ　たけのこ	こむぎこ		
	マーボーどうふ	ぶたにく　だいず　とうふ		にんじん	ねぎ　にんにく　しょうが	さとう　でんぷん	あぶら	
	フルーツあんにん		れんにゅう		みかん　もも	さとう		
21（金）	ソフトフランスパン　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			コッペパン	マーガリン	739 / 28.7 / 3.5
	とりにくのバジルやき	とりにく		バジル			あぶら	
	にんじんサラダ	まぐろ		にんじん	きゅうり　キャベツ		あぶら	
	コーンクリームスープ	とりにく	ぎゅうにゅう　なまクリーム	にんじん　パセリ	たまねぎ　とうもろこし		あぶら	
24（月）	ごもくごはん　ぎゅうにゅう	とりにく　あぶらあげ	ぎゅうにゅう		ごぼう　にんじん　たけのこ　こんにゃく	ごはん	あぶら	694 / 20.9 / 3.2
	きびなごごまフライ児②先③	きびなご				パンこ　こむぎこ	ごま　あぶら	
	ほうれんそうのにびたし	あぶらあげ		ほうれんそう　にんじん	えのきだけ	さとう		
	ぐだくさんみそしる		わかめ	にんじん	はくさい　ごぼう　ねぎ		あぶら	
	※チョコクレープ	たまご	にゅう			こむぎこ　さとう		

大正12年頃の給食
栄養たっぷり五目ごはんと栄養みそ汁の献立

日・曜日	献立名	たいないでのはたらき おもにからだをつくる たんぱくしつ（にく・さかな・たまご・まめ・まめせいひん）	おもにからだをつくる むきしつ（ぎゅうにゅう・こざかな・かいそう）	おもにからだのちょうしをととのえる ビタミン・むきしつ（りょくおうしょくやさい）	おもにからだのちょうしをととのえる ビタミン・むきしつ（そのたのやさい・くだもの）	おもにエネルギーになる たんすいかぶつ（こくるい・いもるい・さとう）	おもにエネルギーになる ししつ（ゆし）	エネルギー kcal / たんぱくしつ g / しょくえん g
25（火）	スパゲッティミートソース(スパゲッティー　ミートソース)	ぶたにく　だいず	こなチーズ	にんじん　ピーマン	たまねぎ　マッシュルーム	スパゲッティ　さとう	オリーブオイル	725 / 32 / 3.6
	※はっこうにゅう（マスカット）		はっこうにゅう					
	タラフリッター児②先③	たら　おきあみ				こむぎこ	あぶら	
	はなやさいサラダ			ブロッコリー	カリフラワー		あぶら	
26（水）	カレーライス(むぎごはん　ポークカレー)	ぶたにく		にんじん	たまねぎ　しょうが　にんにく　りんご	ごはん　むぎ　じゃがいも	あぶら	774 / 23.7 / 2.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ベーコンオムレツ	たまご　ベーコン				でんぷん		
	ナタデココヨーグルトあえ		ヨーグルト　なまクリーム		もも　ナタデココ　みかん	さとう		
27（木）	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		638 / 27.6 / 3.0
	さけのしおやき	さけ						
	おかかいため	かつおぶし		にんじん	キャベツ　もやし		ごまあぶら	
	すいとんじる	とりにく　なると		にんじん	だいこん　ごぼう	こむぎこ　でんぷん	あぶら	
28（金）	コッペパン　いちごジャム				いちご	コッペパン　さとう		641 / 23.6 / 3.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ハンバーグケチャップソース	とりにく　ぎゅうにく　だいず			たまねぎ　パインアップル	パンこ　さとう		
	みかんのコールスローサラダ			にんじん	みかん　キャベツ　きゅうり		あぶら	
	トマトスープパスタ	ベーコン		トマト　パセリ	にんにく　たまねぎ　キャベツ　しめじ	マカロニ	あぶら	
31（月）	ごはん　ぎゅうにゅう　**★減塩献立★ 毎月20日はおいしおDay**		ぎゅうにゅう			ごはん		656 / 26.2 / 2.0
	ぶたにくのバーベキューソースかけ	ぶたにく		パセリ	たまねぎ　にんにく　しょうが　りんご	さとう		
	こんにゃくのピリからいため	さつまあげ		にんじん　さやいんげん	こんにゃく　ごぼう	さとう	あぶら	
	やさいじる	あぶらあげ　とうふ		にんじん	はくさい　えのきだけ　ねぎ			

昭和38年頃の給食
主食に麺が登場

昭和51年頃の給食
主食にご飯が登場

明治22年頃の給食
おにぎりと魚、漬物の給食

昭和25年頃の給食　パンとミルク、おかずの給食

☆ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。
☆ ※は業者から学校に配送されます。
☆ この献立表に記載されている食品は，**おおむね５％以上含まれる材料であり**，調味料やハンバーグ，春巻きなどの加工品に含まれるアレルゲン等，食品のすべては記載しておりません。（アレルギー対応を受けている児童生徒と保護者の方は，献立指示書及び原材料配合表をご確認ください。）
☆ 19日は「食育の日」です。『早寝・早起き・朝ごはん・テレビを止めて，楽しい食事』です。
☆ **今月の茨城県産の食材は「こめ，じゃがいも，にんじん，はくさい，キャベツ，きゅうり，だいこん，れんこん，ねぎ」です。**

＊給食だより＊

年末年始は生活習慣が乱れやすく、食べ過ぎや運動不足などで太りやすい時期です。規則正しい生活を心がけるとともに、意識して体を動かしましょう。

食べ過ぎを防ぐコツ