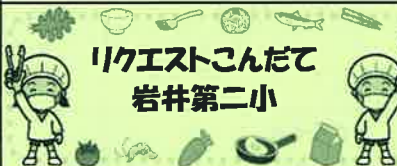




坂東市立岩井学校給食センター

日	曜	献立名	体の中での主なはたらき						小学生 エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	中学生 エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	
			体をつくるもとになる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる				
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 種実類・油脂			
7	火	コッパン 牛乳		牛乳				パン		611 24.6 2.8	733 28.3 3.5
		こまいフライ	こまい					小麦粉 パン粉 油			
		こまつなとコーンのソテー	ソーセージ		こまつな	たまねぎ しめじ とうもろこし		油			
		ミネストローネ		チーズ	にんじん トマト	セロリ たまねぎ キャベツ にんにく	マカロニ ジャがいも	油			
8	水	ハヤシライス 牛乳 (ごはん ハヤシシチュー)	ぶた肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく	ごはん	じゃがいも 油	755 26.0 2.7	934 30.4 3.2	
		チキンナゲット(2)	とり肉 卵				小麦粉 でんぷん	油			
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし					
9	木	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			ごはん		680 27.4 2.5	847 33.1 3.1	
		いなだフライ(小40g・中職50g)	いなだ				パン粉 小麦粉	油			
		ブロッコリーのおかかマヨあえ	かつおぶし		ブロッコリー にんじん もやし		ノンエッグマヨネーズ				
		すましじる	とり肉 とうふ		にんじん こまつな しめじ だいこん ねぎ しいたけ	ふ					
10	金	にくみそうどん 牛乳 (ソフトめん にくみそじる)	ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく もやし たまねぎ	ソフトめん	でんぷん 油	711 22.7 3.5	897 28.0 4.4	
		いかチヂミ	いか		にら	キャベツ	小麦粉 米粉	油			
		ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう とうもろこし	砂糖	マヨネーズ ごま ごま油			
14	火	しゃくパン 牛乳		牛乳			パン		681 21.7 2.8	822 25.5 3.5	
		メンチカツ	とり肉 ぶた肉 牛肉			たまねぎ	パン粉 小麦粉	油			
		いんげんとかリフラワーのサラダ			さやいんげん にんじん	カリフラワー		ごま			
		パンプキンポタージュ	ベーコン	牛乳 クリーム	かぼちゃ にんじん	たまねぎ	じゃがいも	油			
合併20周年記念献立『坂東市のめぐみたくさんさっぱり中華丼』香掛小学校 木村 双葉さん											
15	水	ばんどうしのめぐみたくさん さっぱりちゅうかどん	ぶた肉		にんじん	レタス キャベツ ねぎ しいたけ たけのこ	ごはん	油	687 27.9 1.7	861 32.8 2.0	
		(ごはん ちゅうかどんのぐ) 牛乳		牛乳			でんぷん	ごま油			
		にたまご	卵				砂糖				
		フルーツあんぱん				もも パインアップル	あんぱんどうふ				
16	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		675 30.2 2.2	822 34.2 2.6	
		さわらのてりやき	さわら								
		ひじきのいために	大豆 油あげ ちくわ	ひじき	にんじん		こんにゃく 砂糖	油			
		ばんどうねぎつくねスープ	とり肉		こまつな にんじん	だいこん ねぎ えのきたけ	パン粉				
合併20周年記念献立『坂東市産のねぎとチンゲンサイのマヨネーズあえ』弓馬田小学校 安田 結風さん											
17	金	ごもくうどん 牛乳 (ソフトめん ごもくじる)	油あげ とり肉	牛乳	にんじん	だいこん たまねぎ しいたけ	ソフトめん		670 28.9 3.0	858 35.0 3.7	
		あつやきたまご	卵				でんぷん 砂糖	油			
		ばんどうしさんの ねぎとチンゲンサイのマヨネーズあえ	ちくわ		チンゲンサイ	ねぎ キャベツ レモン	砂糖	ノンエッグマヨネーズ オリーブ油			
20	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		628 24.8 1.9	767 27.8 2.3	
		めばるのたつたあげ	めばる			しょうが	でんぷん	油			
		こまつなのごまあえ			こまつな にんじん	もやし	砂糖	ごま			
		あつあげのみそじる	生あげ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ だいこん					
21	火	こめパン 牛乳		牛乳			パン		659 29.7 2.4	764 33.9 2.9	
		にくだんご(2)	とり肉		トマト	たまねぎ	パン粉 でんぷん	油			
		カリフラワーソテー			さやいんげん にんじん	カリフラワー キャベツ にんにく		油			
		クリームシチュー	とり肉	牛乳 クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ とうもろこし	じゃがいも	油			
22	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		668 24.5 1.9	809 27.4 2.3	
		とりにくのてりやき	とり肉				砂糖 でんぷん				
		きりぼしだいこんのもの	油あげ		にんじん さやいんげん	だいこん	砂糖	油			
		さつまいものみそじる	とうふ みそ		にんじん	しめじ たまねぎ	さつまいも				
23	木	ポークカレーライス 牛乳 (ごはん ポークカレー)	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご にんにく	ごはん	油	744 21.5 2.4	930 25.9 2.8	
		れんこんサラダ				れんこん えだまめ とうもろこし	ごま				
		※みかんゼリー				みかん	砂糖				
24	金	けんちんうどん 牛乳 (ソフトめん けんちんじる)	とり肉	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	ソフトめん さといも	油	650 22.9 2.6	815 27.8 3.3	
		はくさいのツナあえ	まぐろ		にんじん	はくさい きゅうり もやし	砂糖				
		※チーズドック	卵	チーズ			小麦粉 砂糖	油			

日	曜	献立名	体の中での主なはたらき						小学生 エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	中学生 エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)
			体をつくるもとになる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる			
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 種実類・油脂		
27	月	ビビンバどん 牛乳 (むぎごはん ビビンバのぐ)	ぶた肉 大豆	牛乳	こまつな にんじん	にんにく しょうが もやし たけのこ	ごはん 大麦 砂糖 でんぷん	油	761 26.8 2.3	888 31.1 2.9
		キムチスープ	とうふ みそ		にんじん にら	はくさい だいこん ねぎ				
		※ヨーグルト		ヨーグルト						
28	火	コッパパン 牛乳		牛乳			パン		693 27.1 3.3	802 30.4 3.9
		ハンバーグきのこソース	とり肉 大豆 ぶた肉			たまねぎ しめじ	砂糖 パン粉	油		
		ポテトサラダ			にんじん	きゅうり	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ		
		おおむぎのとうにゅうスープ	とり肉 豆乳		ほうれんそう にんじん	たまねぎ	大麦			
	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		630 25.6 1.9	790 30.8 2.4
		さけのしおやき(小140g・中職50g)	さけ							
		たくあんあえ			にんじん	キャベツ きゅうり だいこん	砂糖			
		すいとんじる	油あげ とり肉		にんじん ほうれんそう	だいこん ごぼう しめじ ねぎ	小麦粉			
30	木	 リクエストこんだて 岩井第二小		コーヒ-乳いりりょう			ごはん		763 24.9 2.4	906 28.3 2.8
		とり肉 卵			しょうが	でんぷん パン粉	油			
				ブロッコリー にんじん	カリフラワー きゅうり					
		卵		パセリ	たまねぎ とうもろこし		ごま油			
31	金	ちゃんぽんうどん 牛乳 (ソフトめん ちゃんぽんスープ)	ぶた肉 かまぼこ	牛乳	にんじん	キャベツ もやし たけのこ たまねぎ とうもろこし しょうが	ソフトめん 砂糖		589 27.2 3.3	755 32.9 4.0
		えびシューマイ(2)	えび たら			たまねぎ	パン粉 でんぷん 小麦粉			
		こんにゃくのいためナムル	ぶた肉	こんにゃく	にんじん こまつな		こんにゃく	ごま ごま油		

● 学校で分けるもの ※ 業者配送

- ・ おかずの()の数は、低学年(1~2年)、中学年(3~4年)、高学年(5~6年)、中学生・職員です。
- ・ 太字は茨城県産使用を予定しております。・ 材料の都合により献立内容が変更になる場合があります。
- ・ この献立表に記載されている食品は主な食品で、微量の調味料や加工品に含まれているアレルギーに由来する食品(卵や乳等)等使用食品のすべてを記載しておりません。
- ・ ごはんやパン、残菜以外は学校で処分して下さい。
- ・ 魚料理には「骨」がある場合がありますので、気をつけて食べて下さい。



減塩の日(いばらき美味しおDay)

「美味しお」とはおいしく減塩している給食です。生活習慣病の予防のため、茨城県では毎月20日は「いばらき美味しおDay(減塩の日)」と決めました。

給食センターでは「減塩の日」の給食とし、食塩を減らすためにかつおぶし等でだしをとった汁物を提供します。

坂東市で作られたおいしい「ごま」

20日(月)に提供予定の「こまつなのごまあえ」の“ごま”は、弓田地区にある **どんぐりていさん**の畑で農薬、化学肥料を使わずに育ちました。種まきや草取り、葉っぱを落としてから収穫までたくさんの方が関わってできました。畑の土の力だけで育った“ごま”は、力強く育ち、おいしくなりました。お楽しみに!



合併20周年記念献立



岩井地域の小中学校で給食の時間に放送されている「給食ひとくちメモ」で、記念献立を紹介します!

BANDO
20th
ANNIVERSARY
ともに歩んだ20年
みんなで創ろう新しい未来を!

合併20周年記念献立 15日(水)

『坂東市のめぐみたくさんさっぱり中華丼』

杏掛小学校 5年 木村 双葉 さん

合併20周年記念献立 17日(金)

『坂東市産のねぎとチンゲンサイのマヨネーズあえ』

弓馬田小学校 6年 安田 結風 さん



給食ひとくちメモ

1月15日(A) 16日(B)

坂東市合併20周年記念献立

「坂東市のめぐみたくさんさっぱり中華丼」

今日は、坂東市合併20周年記念献立です。

献立は、杏掛小学校5年生【木村双葉さん】が考へてくれた「坂東市のめぐみたくさんさっぱり中華丼」です。この料理は、

①いろいろな色の材料を使うと栄養もたっぷりのため、彩りを意識したこと。

②さっぱりとしたとろみで、食べやすい!

というのがアピールポイントです!見た目もカラフルで給食を食べるみんなが、笑顔でたくさん食べてもらえるようなメニューを、坂東市の食材を使って考へてくれました。

記念献立をみなさんおいしくいただきましょう。



給食ひとくちメモ

1月17日(A) 18日(B)

坂東市合併20周年記念献立

「坂東市産のねぎとチンゲンサイのマヨネーズあえ」

今日は、坂東市合併20周年記念献立です。

献立は、弓馬田小学校6年生の【安田結風さん】が考へてくれた「坂東市産のねぎとチンゲンサイのマヨネーズあえ」です。この料理は、

①ねぎとチンゲンサイが苦手な人でも食べられるような味付けにしたこと。

②ねぎがシャキッとしていて、味もよくソースとからんでおいしい!

というのがアピールポイントです!

坂東市の特産品である【ねぎ】と【チンゲンサイ】をメインに使っています。ちくわに片栗粉をまぶし、野菜と一緒にオリーブ油で炒め、マヨネーズとケチャップ、隠し味にレモン汁と砂糖をいれて作りました。記念献立をみなさんおいしくいただきましょう。