

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)	
			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		
2	月	スラッピージョー 牛乳 (バーガーパン ミートソース)	ぶた肉 大豆	牛乳	青ピーマン にんじん	たまねぎ	パン	パン粉 砂糖	オリーブ油	674 29.3 3.2
		ポトフ	ソーセージ		にんじん パセリ	だいこん キャベツ たまねぎ	じゃがいも			
		※ヨーグルト		ヨーグルト		いちご	砂糖			
4	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			660 27.8 2.0
		めばるのたつたあげ	めばる			しょうが	でんぶん	油		
		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		
		レタスとにくだんごのスープ	とり肉		にんじん	レタス たまねぎ ねぎ とうもろこし ししいたけ しょうが	パン粉			
5	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			617 22.9 2.3
		ちくさやき	卵 とり肉		にんじん	ねぎ	砂糖			
		ちくぜんに	とり肉		にんじん	たけのこ ごぼう だいこん れんこん	砂糖 さといも	油		
		じゃがいもとはくさいのみそしる	油あげ とうふ みそ	わかめ		はくさい しめじ ねぎ	じゃがいも			
6	金	カレーうどん 牛乳 (ソフトめん カレーじる)	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ もやし	ソフトめん		油	713 22.5 3.1
		とうふナゲット (2)	とうふ とうにゅう ぎょ肉すりみ			たまねぎ	小麦粉 砂糖	油		
		ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう とうもろこし	砂糖	ごま マヨネーズ		
9	月	シュプールパン 牛乳		牛乳			パン			636 34.4 2.6
		シイラのレモンペッパーやき	シイラ		パセリ	レモン にんにく		油		
		ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	カリフラワー きゅうり とうもろこし	砂糖	油		
		ポークビーンズ	大豆 ぶた肉 ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	じゃがいも 砂糖	油		
10	火	リクエストこんだて 岩井第一小学校 ぶたキムチいためにつかっているのは、「ひたちのかかやき」という茨城県ブランドのぶた肉です！								587 22.0 2.5
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		ぶたキムチいため	ぶた肉		にんじん にら	はくさい たまねぎ きくらげ しょうが りんご にんにく	砂糖	油		
		わかめスープ	なると	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ ししいたけ		ごま		
11	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			642 27.4 2.6
		さばのしおやき	さば							
		れんこんサラダ				れんこん きゅうり もやし えだまめ	砂糖	ごま 油		
		とんじる	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	こんにゃく じゃがいも	油		
12	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			647 27.4 2.1
		つくばどりチキンカツ●パックソース	とり肉				小麦粉 パン粉	油		
		ごもくビーフン	ぶた肉		にんじん	キャベツ たまねぎ ししいたけ	ビーフン	油		
		すまし汁	とうふ		こまつな にんじん	だいこん ねぎ しめじ				
16	月	いばらきをたべよう週間 16日(月)～20日(金)								681 24.4 2.3
		こめパン 牛乳		牛乳			こめパン			
		ごぼうメンチカツ●パックソース	ぶた肉			ごぼう たまねぎ	パン粉	油		
		キャベツのサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	油		
17	火	あきやさいのポターージュ		牛乳	にんじん	れんこん たまねぎ しめじ	さつまいも	油		612 22.7 2.3
		むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん 大麦			
		れんこんシューマイ (2.2.2.3)	ぶた肉 とり肉			れんこん たまねぎ	小麦粉 でんぶん			
		マーボーとうふ	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん にら	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	砂糖 でんぶん	油		
18	水	はくさいのちゅうかスープ			チンゲンサイ にんじん	はくさい たまねぎ ねぎ きくらげ しょうが				618 25.8 1.9
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		めひかりのたつたあげ (2.2.2.3)		めひかり		しょうが	でんぶん	油		
		ごもくきんぴら	ぶた肉		にんじん	ごぼう れんこん	こんにゃく 砂糖	油		
18	水	ごじる	大豆 とうふ 油あげ みそ		にんじん	だいこん ねぎ				

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)
			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	
19	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		594 24.8 2.2
		ねぎつくねおろしソース	とり肉			ねぎ だいこん	砂糖 パン粉		
		こまつなごまあえ			こまつな にんじん	もやし キャベツ	砂糖	ごま	
		にらたまスープ	卵		にんじん にら	たまねぎ きくらげ	でんぷん		
20	金	ごもくうどん 牛乳 (ソフトめん ごもくじる)	とり肉 油あげ	牛乳	こまつな にんじん	ごぼう だいこん しめじ ねぎ	ソフトめん		641 25.1 2.5
		あつやきたまご	卵				砂糖 でんぷん		
		さつまいものあまに					さつまいも 砂糖		
24	火	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			ごはん		713 24.2 3.0
		からあげ(2)	とり肉 卵			しょうが	でんぷん	油	
		はるさめサラダ	ハム			きゅうり もやし	はるさめ 砂糖	ごま油	
		さつまじる	とうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	さつまいも		
25	水	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		680 21.9 2.3
		わかさぎフリッター(2)		わかさぎ あおさ			小麦粉 でんぷん	油	
		はくさいのツナあえ	まぐろ		にんじん	はくさい もやし	砂糖		
26	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		602 21.2 1.9
		やきぎょうざ(2,2,2,3)	ぶた肉 とり肉			キャベツ たまねぎ	小麦粉	油	
		こんにゃくのいためナムル	ぶた肉	こんにゃく	こまつな にんじん		こんにゃく	ごま ごま油	
		ちゅうかふうコーンスープ	卵		にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ	でんぷん		
27	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 にら	ねぎ もやし たまねぎ しょうが にんにく	ソフトめん	油	725 22.2 3.1
		はるまき	ぶた肉		にんじん	たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが	はるさめ 米粉	油	
		かいそうサラダ		わかめ のり こんにゃく		キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま 油	
30	月	くろパン 牛乳		牛乳			パン		726 23.7 2.9
		さつまいもコロッケ	卵				さつまいも パン粉 コーンフレーク	油 バター	
		カリフラワーソテー	まぐろ		さやいんげん にんじん	カリフラワー キャベツ とうもろこし にんにく		油	
		はくさいのシチュー	とり肉 しろいんげんまめ	牛乳 クリーム	にんじん	はくさい たまねぎ しめじ		バター	

- 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。

美味しお給食&いばベジスタイル

「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日を「いばらき美味しおDay(減塩の日)」と決めました。

そして、減塩だけでなく、野菜を食べて生活習慣予防することを「いばベジスタイル」として推進しています。

野菜には、塩分を体の外に出す効果のある「カリウム」が含まれています。給食でもたくさんの茨城県の野菜を取り入れています。

いばらきをたべよう週間

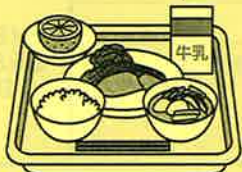


11月は、地産地消強化月間です。

16日～20日の給食は「いばらきをたべよう週間」で、坂東市や茨城県産の食材を積極的に取り入れた給食を提供する予定です。

給食から学ぶ 和食文化

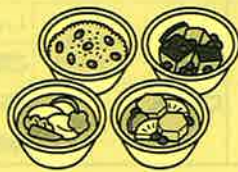
「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化



まわりの人と気持ちよく食事をするために、こんなことにも気をつけましょう。

ご飯や汁物が入っているおわんは手に持ち、姿勢よく食べましょう。



食べ物が口に入っているときは、口を閉じましょう。



みんなが楽しくなる話を心がけましょう。

