令和3年度

1月 こんだてのお知らせ（小・中学校共通）

久慈市学校給食センター

日	曜	こんだて名	主な食品とはたらき 1群 血や肉・骨を作る	2群	3群 からだの調子を良くする	4群	5群 熱や力になる	6群	調味料など 添加物	給食栄養価	小学校（高）	中学校
17	月	主食・飲み物 ごはん 牛乳		牛乳			米			エネルギー(kcal)		820
		主菜 ちくわ磁辺揚げ(2個)	ちくわ	あおさのり			小麦粉	大豆油 ごま	食塩	たんぱく質(g)		28.0
		副菜 れんこんサラダ			にんじん	れんこん キャベツ とうもろこし		（ごま）	焙煎胡麻ドレッシング 醤油	脂質(g)		20.3
		汁物 煮込みうどん	鶏肉 油揚げ		にんじん	白菜 長ねぎ しいたけ	うどん		かつおだしパック 酒 みりん 醤油 食塩（かつおだし）	食塩相当量(g)		3.5
		その他 みかん/卵ふりかけ	卵	のり		みかん		ごま	卵ふりかけ			
18	火	主食・飲み物 ごはん 牛乳		牛乳			米			エネルギー(kcal)		829
		主菜 麻婆豆腐	豆腐 みそ 大豆 豚ひき肉		にんじん	しょうが にんにく 長ねぎ	砂糖 片栗粉	大豆油	醤油 トウバンジャン 食塩 テンメンジャン	たんぱく質(g)		28.5
		副菜 中華風サラダ			にんじん	キャベツ きゅうり もやし	春雨 砂糖	ごま油	酢 醤油 食塩	脂質(g)		20.1
		汁物 わかめと豆腐のスープ	卵	わかめ	チンゲン菜	玉ねぎ しいたけ	片栗粉		酒 チキンブイヨン 中華だし 醤油 食塩	食塩相当量(g)		3.4
		その他 がんづき	卵	牛乳			小麦粉 砂糖 黒砂糖	ごま	飾 重曹			
★ 食育の日 ★ どこをたべているのかな～ほうれん草～												
19	水	主食・飲み物 ごはん 牛乳		牛乳			米			エネルギー(kcal)	696	743
		主菜 鶏肉のバーベキューソースかけ	鶏肉			しょうが にんにく りんご 玉ねぎ	砂糖 片栗粉		醤油 みりん 食塩	たんぱく質(g)	25.9	27.3
		副菜 ほうれん草のアーモンド和え			にんじん 冷ほうれん草	キャベツ もやし とうもろこし	砂糖	アーモンド	醤油	脂質(g)	19.2	19.8
		汁物 じゃがいもとわかめのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	にんじん	長ねぎ	じゃがいも		煮干しだしパック（いりこだし）	食塩相当量(g)	2.2	2.4
		その他 グレープフルーツ				グレープフルーツ						
久慈湊小リクエスト献立 「ザ元気の素」												
20	木	主食・飲み物 ごはん 牛乳		牛乳			米			エネルギー(kcal)	800	850
		主菜 鶏のから揚げ(2個)	鶏肉 卵白	乳		しょうが	小麦粉 米粉 砂糖 片栗粉	大豆油 パーム油	醤油 食塩	たんぱく質(g)	28.4	29.9
		副菜 冷麺風サラダ				きゅうり もやし 白菜キムチ	春雨	ごま油	冷麺スープ	脂質(g)	25.6	26.0
		汁物 豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	ごぼう キャベツ こんにゃく 長ねぎ しいたけ	じゃがいも	大豆油	かつおだし 酒 醤油	食塩相当量(g)	2.3	2.5
		その他 オレンジ				オレンジ						
21	金	主食・飲み物 ごはん 牛乳		牛乳			米			エネルギー(kcal)	701	783
		主菜 あんかけ花型豆腐ハンバーグ	豆腐 鶏肉 おから		にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖 片栗粉	植物油	醤油 みりん 食塩	たんぱく質(g)	25.8	29.1
		副菜 すき昆布の煮つけ	油揚げ さつま揚げ(卵)	すき昆布	にんじん				醤油 酒 みりん かつおだし	脂質(g)	16.4	18.7
		汁物 かしわ汁	鶏肉 高野豆腐		にんじん	ごぼう 長ねぎ	じゃがいも		かつおだしパック 酒 醤油 かつおだし 食塩	食塩相当量(g)	2.3	2.7
		その他 ミニアセロラゼリー				アセロラ果汁	砂糖					
長内小6-1リクエスト献立 「ポカポカホッカ給食」												
24	月	主食・飲み物 麦ごはん 牛乳		牛乳			米 米粒麦			エネルギー(kcal)	812	859
		主菜 さばのみそ煮	さば みそ				砂糖 片栗粉			たんぱく質(g)	27.8	28.8
		副菜 わかめの酢の物		わかめ	にんじん	もやし きゅうり 切干大根	砂糖		酢 醤油	脂質(g)	23.2	23.8
		汁物 まめぶ汁	焼き豆腐 油揚げ		にんじん	ごぼう しめじ しいたけ かんぴょう	まめぶ 黒砂糖	くるみ	煮干しだしパック 酒 醤油 食塩 （いりこだし）	食塩相当量(g)	2.6	2.7
		その他 いちごのムース		乳		いちご レモン果汁	砂糖 水あめ					
長内小6-2リクエスト献立 「ウルトラスーパーお腹いっぱいボリューム満点ごはん」												
25	火	主食・飲み物 黒糖コッペパン 牛乳		牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 黒砂糖	ショートニング		エネルギー(kcal)	784	846
		主菜 ハムカツ	豚肉 鶏肉 卵	乳			片栗粉 パン粉	大豆油 菜種油	食塩	たんぱく質(g)	27.4	29.4
		副菜 ポテトサラダ			にんじん	玉ねぎ きゅうり	じゃがいも 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	食塩 胡椒	脂質(g)	32.8	34.6
		汁物 クリームシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん 冷ほうれん草	白かぶ 玉ねぎ しいたけ とうもろこし		バター ホワイトルウ	チキンブイヨン コンソメ 食塩 こしょう	食塩相当量(g)	3.5	3.8
		その他 お米deガトーショコラ	豆乳				砂糖 米粉		ココアパウダー			
久喜小リクエスト献立 「みんなで温まろう：ほかほか給食」												
26	水	主食・飲み物 ごはん 牛乳		牛乳			米			エネルギー(kcal)	737	791
		主菜 豚丼の具	豚肉		にんじん グリンピース	玉ねぎ しょうが こんにゃく	砂糖 板麸	大豆油	醤油 酒 かつおだし	たんぱく質(g)	25.6	27.5
		副菜 野菜のピーナッツ和え			ブロッコリー	キャベツ もやし	砂糖	（ピーナッツ）	ピーナッツ和えの素 醤油	脂質(g)	18.2	19.2
		汁物 白玉汁	ベーコン		にんじん	白菜 玉ねぎ しいたけ	白玉餅		コンソメ 醤油 食塩 胡椒 チキンブイヨン	食塩相当量(g)	2.4	2.7
		その他 みかん				みかん						
侍浜小リクエスト献立 「最強の献立」												
27	木	主食・飲み物 ごはん 牛乳		牛乳			米			エネルギー(kcal)	824	864
		主菜 春巻き	豚肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ しょうが しいたけ	春雨 片栗粉 小麦粉 米粉 砂糖	ショートニング 大豆油	醤油 食塩 ポークブイヨン	たんぱく質(g)	24.3	25.6
		副菜 キムチ和え			にんじん	キャベツ きゅうり もやし 白菜キムチ			醤油	脂質(g)	27.0	27.4
		汁物 鶏すき煮	鶏肉 焼き豆腐		にんじん	白菜 こんにゃく 長ねぎ しいたけ	板麸 砂糖		醤油 酒 みりん	食塩相当量(g)	1.7	1.8
		その他 お米de豆乳プリンタルト	豆乳				砂糖 米粉					
		主食・飲み物 麦ごはん 牛乳		牛乳			米 米粒麦			エネルギー(kcal)	774	841
		主菜 スパニッシュオムレツ	卵 鶏肉		ほうれん草	玉ねぎ	じゃがいも 片栗粉 砂糖	ひまわり油	酢 食塩 こしょう	たんぱく質(g)	24.1	26.3
28	金	副菜 わかめのサラダ		わかめ	にんじん	切干大根 キャベツ 大根	砂糖	（ごま）	和風ごまドレッシング 醤油	脂質(g)	20.4	22.1
		汁物 ポークカレー	豚肉		にんじん グリンピース	玉ねぎ にんにく	じゃがいも	大豆油 カレールウ 米粉カレールウ カレーフレーク	コンソメ ケチャップ 中濃ソース	食塩相当量(g)	3.2	3.5
		その他 グレープフルーツ				グレープフルーツ						
ふれあい給食 ★「ほうれん草」★												
		主食・飲み物 ごはん 牛乳		牛乳			米			エネルギー(kcal)	715	764
		主菜 鮭の南蛮漬け	鮭			玉ねぎ	砂糖 片栗粉	大豆油 ごま油	酢 醤油 とうがらし粉	たんぱく質(g)	26.8	28.3
31	月	副菜 ほうれん草のごま和え			にんじん 冷ほうれん草	キャベツ もやし	砂糖	ごま	醤油	脂質(g)	18.9	19.8
		汁物 ふのりのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	ふのり	にんじん	長ねぎ	じゃがいも		煮干しだしパック（いりこだし）	食塩相当量(g)	2.2	2.4
		その他 ミニピーチゼリー			もも果汁 もも果肉	砂糖						

1ヶ月平均

	給食栄養価	小学校（高）	中学校
エネルギー(kcal)	760	818	
たんぱく質(g)	26.2	28.1	
脂質(g)	22.4	22.9	
食塩相当量(g)	2.5	2.9	

食育の日こんだて 令和3年度テーマ

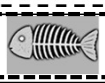
どこをたべているのかな～やさい～

毎月19日は「食育の日」です。「食育の日」は様々な「食経験」を通じて「食」に関する理解と関心を高める日です。
令和3年度のテーマは、『どこをたべているのかな～やさい～』です。
毎月1つのやさいを紹介し、給食として提供します。

〈ほうれんそう ～葉を食べるやさい～〉

ほうれんそうは、葉の切れ込みが深くとがった形をしている「東洋種」と葉の切れ込みがなく丸みを帯びていて、少し厚みがある「西洋種」がある葉っぱを食べるやさいです。久慈でも作られている寒じめほうれんそうは、甘みが強く、うま味の濃さが特徴です。

＊太字になっている食材は久慈管内でとれたものを使っています。
＊材料の都合により献立を変更する場合があります。
＊献立表は家庭内でのみご使用ください。
＊給食費納入期限は、**1/26(水)**です。よろしくお願いいたします。



お魚には骨があります。
←マークがついている料理は、
特に骨に気をつけて食べましょう。

「さあ・食べんべ」・答え

②