

日 曜	こんだて名	主な食品のほだち						調味料など 添加物	給食 栄養価	小学 校(高)	中学校
		1群 血や肉・骨を作る	2群	3群 からだの調子をよくする	4群	5群 熱や力にむく	6群				
16 火	主食・飲み物 炊き込みごはん 牛乳	油揚げ	牛乳	にんじん	しいたけ こんにゃく	米 砂糖		醤油 みりん	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	785 30.5 18.1 2.5	833 32.5 18.6 2.7
	主菜 さばの塩焼き	さば						食塩			
	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			
	汁物 キャベツの豆乳みそ汁	生揚げ 豆乳 みそ			キャベツ しめじ とうもろこし		じゃがいも	かつお厚削りパック いりこだし			
	その他 おしるこ	小豆					たかきび団子 砂糖	食塩			
17 水	主食・飲み物 すく 少なめごはん 牛乳		牛乳			米			エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	689 24.7 19.8 3.6	744 28.0 20.5 3.8
	主菜 オムレツ	卵				砂糖 米粉 片栗粉	大豆油 菜種油	酢 食塩			
	副菜 だいこん 大根サラダ			にんじん	大根 切干大根 きゅうり 枝豆	砂糖		青しそドレッシング 醤油			
	汁物 カレーうどん	豚肉 油揚げ		にんじん 小松菜	長ねぎ しじみ汁	うどん 片栗粉	大豆油 カレール ウ 米粉カレール ウ	かつおだし めんつゆ カレー粉 醤油 みりん 食塩			
	その他 グレープフルーツ				グレープフルーツ						
18 木	主食・飲み物 ごはん 牛乳		牛乳			米			エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	684 22.1 20.2 1.8	825 26.1 26.6 2.3
	主菜 えびカツ	えび いとよりたい			玉ねぎ	パン粉 片栗粉 砂糖 小麦粉	大豆油	酒 食塩 胡椒			
	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			
	汁物 さわにわん 沢煮輪	豚肉		にんじん 絹さや	ごぼう 大根 なめこ しいたけ			かつお厚削りパック 醤油 酒 食塩 胡椒			
	その他 オレンジ				オレンジ						

食 育 の 日 「 み ん な で 学 ぶ う / 食 育 ピ ク ト グ ラ ム 」 ～ み ん な で 楽 し く た べ よ う ～

19 金	主食・飲み物 ごはん 牛乳		牛乳			米			エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	713 25.9 22.5 2.4	762 27.3 23.2 2.5
	主菜 豆腐ハンバーグ	鶏肉 豆腐		にんじん	玉ねぎ	砂糖 片栗粉 小麦粉 パン粉		醤油 みりん 食塩 酒 鶏がらスープの素			
	副菜 ごま 五目ちらしめし	鶏肉 油揚げ		にんじん 豚うれん草	れんこん かんぴよう しいたけ	砂糖	大豆油	酒 みりん 醤油			
	汁物 すまし汁	うずらの卵	わかめ	にんじん	たけのこ しじみ汁	春雨		かつおだし 醤油 酒 食塩			
	その他 りんご				りんご						
22 月	主食・飲み物 ごはん 牛乳		牛乳			米			エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	693 24.3 18.3 2.2	740 25.7 18.9 2.6
	主菜 チキンカツ	鶏ささみ				パン粉 砂糖 片栗粉	大豆油 植物油脂	醤油 ケチャップ 食塩			
	副菜 おむね昆布の煮つけ	油揚げ さつま揚げ	すき昆布	にんじん				醤油 酒 みりん かつおだし			
	汁物 しらたま煮る 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			
	その他 ミニ洋なしゼリー				洋梨果汁 洋梨果肉	砂糖					

長 内 小 学 校 - 1 リ ク エ ス ト 献 立 「 お い し い も の い っ ぱ い 」

23 火	主食・飲み物 こくよう 黒糖コッパン 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) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	655 30.1 25.6 4.0	714 32.1 27.1 4.5
	主菜 とりにく 鶏肉のバジルソース焼き	鶏肉	(乳)			片栗粉	オリーブオイル	バジルソース 食塩			
	副菜 わかめのサラダ		わかめ	にんじん	切干大根 キャベツ	砂糖	(ごま)	和風ごまドレッシング			
	汁物 クリームシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん グリーンピース	玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも	バター シチューフレーク	チキンブイヨン コンソメ 胡椒			
	その他 みかん				みかん						

- \* 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(金)です。よろしくお願いたします。
- \* 学校給食は納付された給食費で成り立っています。
- \* 忘れずに納付をお願いします。



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。



給食に関するアン  
ケートを受け付けてお  
ります。QRコードを眺  
み込んで、お答えください。  
1月31日が締め切り  
となっております。

「さあ、食べんべ」答え

日	曜日	こんだて名	主な食品とほたろき						調味料など 添加物	給食 栄養価	小学 校 (高)	中学校	
			血や肉・骨を作る		からだの調子をよくする		熱や力に作る						
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
24	水	主食・飲み物	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			米						
		主菜	はるま 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 ポークフィヨン				
		副菜	さつまいもサラダ		にんじん	玉ねぎ 枝豆	さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	食塩 胡椒				
		汁物	ワンダンスープ	豚ひき肉 なると	寒天	にんじん チンゲン菜	もやし しいたけ	ワンタン		中華だし 醤油 食塩 酒			
		その他	こめ お米deもものタイル	豆乳		ももピューレ	砂糖 水あめ 米粉	ショートニング					
									エネルギー(Kcal)	766	819		
									たんぱく質(g)	20.0	21.0		
									脂質(g)	21.8	22.8		
									食塩相当量(g)	2.4	2.4		
25	木	主食・飲み物	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			米 米粒麦						
		主菜	あじつ 味付きゆで卵	卵			砂糖		食塩				
		副菜	ふくじんづ あ 福神漬け和え		にんじん	大根 切干大根 きゅうり 福神漬け				食塩			
		汁物	ポーカカレー	豚肉	にんじん グリーンピース	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				
		その他	オレンジ			オレンジ							
									エネルギー(Kcal)	749	799		
									たんぱく質(g)	27.0	28.1		
									脂質(g)	22.5	23.6		
									食塩相当量(g)	2.4	2.5		
26	金	主食・飲み物	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			米						
		主菜	じゅんじょう いわて純情メンチカツ	豚肉		玉ねぎ (りんご)	小麦粉 パン粉 砂糖	大豆油	食塩 ウスターソース				
		副菜	ほうれん草 ほうれん草のおかか和え		おかか	ほうれん草	キャベツ もやし			味付きおかか			
		汁物	に 煮しめ	焼き豆腐 油揚げ さつま揚げ ちくわ	にんじん	ごぼう しいたけ ふき こんにゃく しじみ汁			醤油 酒 みりん 煮干しパック 食塩 いりこだし				
		その他	りんご			りんご							
									エネルギー(Kcal)	740	785		
									たんぱく質(g)	25.7	26.9		
									脂質(g)	26.1	26.7		
									食塩相当量(g)	2.2	2.3		
29	月	主食・飲み物	わかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳 わかめ			米 砂糖		食塩				
		主菜	ハムカツ	鶏肉 豚肉 卵 大豆粉			砂糖 パン粉	植物油 大豆油 ショートニング	食塩				
		副菜	はなやさい 花野菜サラダ		にんじん ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし			(ごま)	香りごまドレッシング 醤油			
		汁物	マロニースープ	ベーコン	にんじん	キャベツ 玉ねぎ	じゃがいも マロニー		コンソメ 醤油 胡椒 食塩 酒				
		その他	とうにゅう 豆乳プリン	豆乳			砂糖						
									エネルギー(Kcal)	733	783		
									たんぱく質(g)	22.1	23.1		
									脂質(g)	20.8	21.4		
									食塩相当量(g)	3.0	3.1		
30	火	主食・飲み物	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			米						
		主菜	ぶたどんく 豚丼の具	豚肉	にんじん グリーンピース	玉ねぎ しょうが こんにゃく	砂糖 板麩	大豆油	醤油 酒 かつおだし				
		副菜	フロッキーのおかか和え	おかか	ブロッコリー	キャベツ もやし				味付きおかか			
		汁物	ふのりのみそ汁	高野豆腐 みそ	ふのり	白菜	じゃがいも			煮干しパック (いりこだし)			
		その他	りんご			りんご							
									エネルギー(Kcal)	646	704		
									たんぱく質(g)	26.0	28.2		
									脂質(g)	16.1	17.2		
									食塩相当量(g)	2.3	2.5		
31	水	主食・飲み物	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			米						
		主菜	いわしメンチカツ	いわし たら 鶏肉 みそ	にんじん	玉ねぎ れんこん	小麦粉 砂糖 パン粉	大豆油	食塩				
		副菜	なっとうあ 納豆和え		納豆 かつおぶし	にんじん ほうれん草	白菜 切干大根			めんつゆ			
		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	(くるみ)	煮干しパック 酒 醤油 食塩				
		その他	みかん			みかん							
									エネルギー(Kcal)	700	742		
									たんぱく質(g)	26.7	27.8		
									脂質(g)	18.1	18.7		
									食塩相当量(g)	2.3	2.3		
										1ヶ月平均	713	771	
										エネルギー(Kcal)	25.6	27.2	
										たんぱく質(g)	20.8	22.1	
										脂質(g)	2.6	2.8	
										食塩相当量(g)			

★きめぞ給食★  
きめぞの家から7500個のきめぞをご提供いただきました！！

食育の日こんだて 令和5年度テーマ  
**みんなで学ぼう！食育ピクトグラム**  
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5年度のテーマは、『みんなで学ぼう！食育ピクトグラム』です。毎月食育ピクトグラムのテーマに合ったメニューを給食として提供します。

＜みんなで楽しく食べよう＞



1 みんなで楽しく食べよう  
今月のテーマは「みんなで楽しく食べよう」です。家族や仲間と、会話をしながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。今回は、「全国学校給食週間」に合わせて、みなさんからのリクエストが多い献立にしました。楽しくおいしく食べて、元気に過ごしていきましょう。

1ヶ月平均  
エネルギー(Kcal)  
たんぱく質(g)  
脂質(g)  
食塩相当量(g)

713  
25.6  
20.8  
2.6  
771  
27.2  
22.1  
2.8