

日 曜	こんだて名	主食食品とほだろき						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		熱や力にきる						
		1群	2群	3群	4群	5群	6群					
16月	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳				米					
	主菜	いわしの梅煮	いわし		梅		砂糖 片栗粉	醤油 食塩	エネルギー (Kcal)	794	860	
	副菜	ごもく 五目ちらしの具	鶏肉 油揚げ	にんじん 絹さや	れんこん かんぴょう しいたけ		砂糖	大豆油	酒 みりん 醤油	たんぱく質(g)	33.1	36.4
	汁物	わかめのすまし汁	豆腐 ほたて貝柱	わかめ	にんじん たけのこ えのき茸 長ねぎ				かつおだし 醤油 酒 食塩	脂質(g)	17.2	18.8
	その他	おしるこ					たかきび団子 砂糖 小豆(あん)		食塩	食塩相当量 (g)	2.5	2.8
17火	主食・飲み物	ピタパン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳				小麦粉 砂糖	ショートニング 大豆油	食塩	エネルギー (Kcal)	729	806
	主菜	キャベツメンチカツ	鶏肉 豚肉		キャベツ 玉ねぎ		砂糖 片栗粉	植物油 菜種油 大豆油	食塩 醤油	たんぱく質(g)	30.4	33.5
	副菜	や 焼きそば	豚肉	にんじん 青ピーマン	玉ねぎ キャベツ もやし		焼きそば	大豆油	焼きそばソース 中華だし 醤油 食塩 胡椒	脂質(g)	25.2	26.4
	汁物	てづく 肉団子スープ	鶏ひき肉	にんじん	しょうが ねぎ 白菜		じゃがいも 片栗粉		酒 食塩 中華だし 醤油 胡椒	食塩相当量 (g)	3.6	4.1
	その他	フルーツヨーグルト和え		ヨーグルト	パイン缶 みかん缶 バナナ							
18水	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳				米			エネルギー (Kcal)	727	777
	主菜	タンダーチキン	鶏肉	ヨーグルト			片栗粉		食塩	たんぱく質(g)	26.5	27.4
	副菜	マカロニサラダ			にんじん きゅうり 玉ねぎ とうもろこし		マカロニ 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	食塩	脂質(g)	21.3	22.1
	汁物	だいこん 大根ポトフ	ウイナー	にんじん ブロッコリー	大根 玉ねぎ しいたけ				コンソメ 食塩 醤油 胡椒	食塩相当量 (g)	2.1	2.1
	その他	りんご/青のり小魚		かたくちいわし 青のり	りんご		砂糖		青のり小魚			

食育の日 「日本全国汁巡り～輪ご探しの旅～」 [ひつつみ(岩手)]

19木	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳				米			エネルギー (Kcal)	760	816
	主菜	さけ 鮭のほうれん草おかけ	鮭 みそ 豆乳	ほうれん草			砂糖 片栗粉 大豆油	醤油 酒 みりん	たんぱく質(g)	30.1	31.5	
	副菜	ひじきのごま和え	大豆	ひじき 小松菜	キャベツ 切干大根		砂糖	ごま	醤油	脂質(g)	19.9	21.0
	汁物	おからdeおからだつろうひつつみ	鶏肉 油揚げ おからパウダー	にんじん	ごぼう しいたけ ねぎ		すいとん粉 ひつつみ		かつお厚削りバック 醤油 酒 みりん 食塩	食塩相当量 (g)	2.2	2.4
	その他	みかん			みかん							

令和3年度岩手県学校給食調理コンクールにて最高賞を受賞したメニューです!!

20金	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳				米			エネルギー (Kcal)	737	782
	主菜	豆腐ハンバーグ(あん)	鶏肉 豆腐	にんじん	玉ねぎ		砂糖 片栗粉 小麦粉 バン粉		醤油 みりん 食塩 酒 鶏がらスープの素	たんぱく質(g)	25.6	26.9
	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)	23.4	23.9
	汁物	に 煮しめ	焼き豆腐 油揚げ さつま揚げ ちくわ(卵)	にんじん	ごぼう 干しいたけ こんにゃく ふき しいたけ				醤油 酒 かつおだし みりん 煮干しバック 食塩 (いりこだし)	食塩相当量 (g)	2.8	2.9
	その他	おすびっと(ほうれん草)	豆乳	ほうれん草			小麦粉 砂糖 片栗粉 水あめ	ショートニング				

久慈市産ほうれん草を使用したクッキーです!

23月	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳				米			エネルギー (Kcal)	734	788
	主菜	にく 肉じゃがコロッケ	牛肉		玉ねぎ		じゃがいも 砂糖 バン粉 小麦粉	大豆油	醤油 食塩	たんぱく質(g)	25.8	27.5
	副菜	にくだんご いに 肉団子の炒り煮	鶏肉 団子 ちくわ(卵)	(乳) にんじん 絹さや	ごぼう れんこん こんにゃく しいたけ		砂糖	大豆油	酒 みりん 醤油 かつおだし	脂質(g)	20.5	21.2
	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		煮干しバック (いりこだし)	食塩相当量 (g)	2.7	2.9
	その他	いよかん/のりの佃煮		のり	いよかん		砂糖 水あめ		のりの佃煮			

- * 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(木)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	こんだて名	主食品品とほだち						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		熱や力に効る					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
侍 浜 小 リ ク エ ス ト 献 立 「 心 も 体 も ボ ッ カ ボ カ メ ニ ュ ー 」												
24	火	主食・飲み物	ごはん 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			
		主菜	トマトソースハンバーグ	豚肉 鶏肉	トマト	玉ねぎ にんにく マッシュルーム		砂糖 片栗粉	大豆油	ケチャップ 中濃ソース 食塩 トマトソース		
		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	クリームシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー グリーンピース	玉ねぎ カリフラワー どうもろこし しいたけ		バター ホワイトルウ	チキンブイヨン コンソメ 食塩 胡椒		
		その他	かみかみグミ(ぶどう)	ゼラチン			ぶどう果汁	水あめ 砂糖				

エネルギー (Kcal)	789	856
たんぱく質(g)	34.0	36.1
脂質(g)	33.3	35.2
食塩相当量 (g)	3.2	3.6

小 久 慈 小 6 - 2 リ ク エ ス ト 献 立 「 冬 を 中 華 で 味 わ お う 」

25	水	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳								
		主菜	あ 揚げギョーザ(2個)	豚ひき肉 大豆	にら	キャベツ にんにく しょうが		砂糖 小麦粉 もち粉	大豆油	醤油 食塩 胡椒		
		副菜	ちゅうかふう 中華風サラダ		にんじん	キャベツ きゅうり もやし		砂糖 春雨	ごま ごま油	酢 醤油 食塩		
		汁物	マーボー大福スープ	豚肉	にんじん チンゲン菜	大根 長ねぎ しょうが にんにく		砂糖 片栗粉	大豆油	中華だし トウバンジャン 醤油 テンメンジャン		
		その他	お米deみかんタルト	豆乳			みかん みかん果汁	砂糖 水あめ 米粉	ショートニング			

エネルギー (Kcal)	782	827
たんぱく質(g)	25.4	26.9
脂質(g)	20.8	21.3
食塩相当量 (g)	2.6	2.9

26	木	主食・飲み物	むぎ 麦ごはん 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	ふくじゅん 福神漬和え		にんじん	大根 切干大根 きゅうり 福神漬				食塩		
		汁物	チキンカレー	鶏肉	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		
		その他	りんご				りんご					

エネルギー (Kcal)	740	790
たんぱく質(g)	26.6	27.8
脂質(g)	20.7	21.5
食塩相当量 (g)	3.4	3.6

久 喜 小 リ ク エ ス ト 献 立 「 T h e ・ 和 」

27	金	主食・飲み物	わかめごはん 牛乳	牛乳 わかめ				米 砂糖	食塩			
		主菜	しろみさかな 白身魚フライ	すけそうたら				パン粉 片栗粉 水あめ	菜種油 大豆油			
		副菜	ほうれん草のおかかかえ		かつおぶし	ほうれん草	キャベツ もやし			味付きおかか		
		汁物	さわらび 沢庵湯	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	クリーム大福(いちご)	豆乳			いちご	砂糖 もち粉 上新粉 水あめ 片栗粉				

エネルギー (Kcal)	687	779
たんぱく質(g)	25.0	28.7
脂質(g)	17.1	20.5
食塩相当量 (g)	1.8	2.1

30	月	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳				米 砂糖				
		主菜	チキンみそカツ	鶏肉 みそ				砂糖 小麦粉 パン粉	ごま 大豆油	食塩		
		副菜	たくあん和え		にんじん	大根 きゅうり たくあん漬け 切干大根				食塩		
		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(いりこだし) 酒 醤油 食塩		
		その他	いちごヨーグルト		ヨーグルト		いちご果肉 いちご果汁	砂糖				

エネルギー (Kcal)	754	828
たんぱく質(g)	27.1	29.7
脂質(g)	18.9	20.2
食塩相当量 (g)	2.0	2.2

夏 井 中 リ ク エ ス ト 献 立 「 明 け ま し て お め で と う ! 給 食 」

31	火	主食・飲み物	いどりごはん 牛乳	牛乳	にんじん 青じそ	野菜菜 かぶ 大根 しば漬		米 砂糖	食塩 梅酢			
		主菜	さけ 鮭の塩焼き	鮭						食塩		
		副菜	ちくぞん 筑前煮	鶏肉 生揚げ	にんじん グリンピース	ごぼう れんこん こんにゃく しいたけ		砂糖	大豆油	酒 みりん 醤油 かつおだし		
		汁物	しらたま 白玉汁	ベーコン	にんじん	しめじ 白菜 玉ねぎ		白玉餅		コンソメ 醤油 食塩 胡椒 チキンブイヨン		
		その他	みかん				みかん					

エネルギー (Kcal)	693	742
たんぱく質(g)	31.5	33.1
脂質(g)	16.2	16.8
食塩相当量 (g)	2.7	3.2

食育の日こんだて 令和4年度テーマ
日本各地 汁巡り~わんこ探しの旅~
 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4年度のテーマは、『日本各地 汁巡り~わんこ探しの旅~』です。毎月1つの県の代表的な汁物を給食として提供します。

〈ひつつみ〉(岩手)



今月は、岩手県のひつつみです。寒冷地では、古くから米作りに向かなくなつたため、畑作地帯が広がる南部地方では、雑穀や小麦粉、そば粉を使った料理が伝わりました。こねた小麦粉をつかんでひつぱり、小さくちぎって鍋に入れるところから「ひつつみ」と呼ばれるようになったと言われてます。具やだしは地域や季節、家庭によってさまざまであり、バリエーションに富んでいます。

1ヶ月平均		
エネルギー (Kcal)	744	804
たんぱく質(g)	28.5	30.5
脂質(g)	21.2	22.4
食塩相当量 (g)	2.6	2.9