



1月 こんだてのお知らせ



令和4年度
久慈市山形地区学校給食センター

日 曜	こんだて名	おもな食品と働き						ご家庭で食べてほしい食品			
		体のどしきをつくる		体の調子をととのえる		エネルギーになる		給食 栄養価	小学校	中学校	
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質				
1群	2群	3群	4群	5群	6群						
16	主食・飲み物	ふたきム子ごはん 牛乳	ふたにく	牛乳		はくさい ごぼう りんご	米 むぎ	あぶら ごま	くだもの類		
	主 菜	さばのみどに	さば みそ				さとう				
	副 菜	あまずあえ			にんじん	もやし きゅうり キャベツ	さとう	ごま			
	汁 物	わかめのみどしる	とうふ みそ	わかめ		たまねぎ だいこん ねぎ			1人分-(kcal) 628 750 たんぱく質(g) 27.8 32.2 脂質(g) 20.9 22.4 食塩相当量(g) 3.7 4.5		
	その他	チーズ		チーズ							
17	主食・飲み物	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 むぎ		きのご類		
	主 菜	カラフルとほろりたまご	とりにく たまご	ひしき	ほうれんそう		さとう	あぶら	1人分-(kcal) 682 833 たんぱく質(g) 24.6 29.6 脂質(g) 24.0 26.6 食塩相当量(g) 2.1 2.6		
	副 菜	にくじゃがコロッケ	ぎゅうにく			たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	あぶら			
	汁 物	こまつなのみどしる	あぶらあげ みそ		こまつな にんじん	だいこん もやし					
	その他	カルシウムウエハース					こむぎこ さとう	あぶら			
18	主食・飲み物	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 むぎ		いも類		
	主 菜	とりてんぷら	とりにく				こむぎこ	あぶら	1人分-(kcal) 653 812 たんぱく質(g) 23.7 27.7 脂質(g) 19.1 22.0 食塩相当量(g) 2.3 2.9		
	副 菜	こうはくなます	あぶらあげ		にんじん	だいこん		ごまあぶら			
	汁 物	しらたまのすましじる	こおりとうふ かまぼこ	わかめ		はくさい しいたけ	こめこ				
	その他	りんご				りんご					
19	主食・飲み物	コーンピラフ 牛乳		牛乳			米 むぎ	バター	たまご		
	主 菜	わふうにくだんご	とりにく ふたにく			とうもろこし たまねぎ	パンこ		1人分-(kcal) 682 846 たんぱく質(g) 28.1 32.4 脂質(g) 18.1 21.3 食塩相当量(g) 2.7 3.2		
	副 菜	かいどうサラダ		わかめ	ブロッコリー にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら			
	汁 物	あさりどほろれんどうのシチュー	あさり	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも こむぎこ				
	その他	みかん				みかん					
20	*食育の日給食*										
	主食・飲み物	すくなめむぎごはん 牛乳		牛乳			米 むぎ		小魚類		
	主 菜	さけのしおやき	さけ						1人分-(kcal) 680 825 たんぱく質(g) 32.4 36.7 脂質(g) 16.4 17.5 食塩相当量(g) 2.8 3.4		
	副 菜	すきこんぶのにつけ	さつまあげ だいず	こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく	さとう				
	汁 物	ひつつま	とりにく あぶらあげ		にんじん	だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	こむぎこ				
その他	ゆめヨーグルト		牛乳				さとう				
23	*全国学校給食週間*										
	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			米		くだもの類		
	主 菜	ミヤコロッケ	スケソウタラ	わかめ		たまねぎ	かたくりこ パンこ		1人分-(kcal) 643 768 たんぱく質(g) 27.0 31.8 脂質(g) 16.8 17.7 食塩相当量(g) 3.0 3.6		
	副 菜	なめたけあえ			ほうれんどう	えのきたけ はくさい もやし					
	汁 物	さけじる	さけ とうふ みそ		にんじん	だいこん しじみ こんにゃく	じゃがいも				
その他	いどべもち		のり			もちこめ さとう					
24	*全国学校給食週間*										
	主食・飲み物	こめこコッペパン 牛乳		牛乳			こむぎこ こめこ さとう	あぶら	魚類		
	主 菜	チキンソーセージ	とりにく						1人分-(kcal) 686 843 たんぱく質(g) 30.5 36.0 脂質(g) 20.9 24.3 食塩相当量(g) 3.5 4.2		
	副 菜	ミートソースパゲッティ	ぎゅうにく だいず		にんじん トマト パセリ	たまねぎ しじみ	スパゲッティ				
	汁 物	やさしいポトフ	ふたにく とりにく		にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ	じゃがいも				
その他	いわてけんさんブルーベリージャム				ブルーベリー	さとう					
25	*全国学校給食週間*										
	主食・飲み物	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 むぎ		小魚類		
	主 菜	いわしのかばやき	いわし				こめこ かたくりこ さとう	あぶら	1人分-(kcal) 620 755 たんぱく質(g) 26.0 30.2 脂質(g) 17.3 18.3 食塩相当量(g) 2.5 3.1		
	副 菜	いかとさといものにも	いか		にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく	さといも				
	汁 物	めかぶのみどしる	とうふ みそ	めかぶ		しいたけ もやし ねぎ					
その他	みかん				みかん						
26	*全国学校給食週間*										
	主食・飲み物	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 むぎ		海そう類		
	主 菜	ほうれんどうオムレツ	たまご		ほうれんそう		さとう		1人分-(kcal) 755 926 たんぱく質(g) 28.1 32.7 脂質(g) 21.6 23.9 食塩相当量(g) 2.9 3.3		
	副 菜	かりほりあえ			にんじん	だいこん もやし キャベツ		ごま			
	汁 物	ざっくかくカレー	ふたにく だいず		にんじん	たまねぎ りんご	じゃがいも ひえ きび むぎ こむぎこ				
その他	いよかん				いよかん						
27	*全国学校給食週間*										
	主食・飲み物	こだいまいごはん 牛乳		牛乳			米 こだいまい		くだもの類		
	主 菜	ふりフライみそだれかけ	ぶり みそ				こむぎこ さとう かたくりこ	あぶら	1人分-(kcal) 671 821 たんぱく質(g) 24.2 29.3 脂質(g) 21.4 23.9 食塩相当量(g) 3.2 3.8		
	副 菜	にしめ	ちくわ さつまあげ		にんじん	こんにゃく りんご わらび ひめだけ しいたけ					
	汁 物	まめぶ	やきとうふ あぶらあげ		にんじん	ごぼう しめじ かんぴょう	こむぎこ かたくりこ	くるみ			
その他	くしほうれんどういりビスケット	とうにゅう		ほうれんどう		こむぎこ さとう	あぶら				
30	*山形中保健委員会リクエスト給食*										
	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			米		魚類		
	主 菜	とりにくのからあげ	とりにく				かたくりこ こむぎこ	あぶら	1人分-(kcal) 680 853 たんぱく質(g) 22.4 27.4 脂質(g) 25.0 29.7 食塩相当量(g) 2.2 2.8		
	副 菜	いろとりサラダ			ブロッコリー にんじん	だいこん とうもろこし キャベツ		あぶら			
	汁 物	コンソメスープ	ベーコン		こまつな	もやし はくさい しめじ					
その他	りんご				りんご						
31	主食・飲み物	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 むぎ		小魚・海そう類		
	主 菜	わふうおうろしハンバーグ	ふたにく とりにく			たまねぎ だいこん	かたくりこ		1人分-(kcal) 617 760 たんぱく質(g) 24.5 28.5 脂質(g) 16.4 17.5 食塩相当量(g) 2.5 3.2		
	副 菜	さんびらごぼう	さつまあげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ ごぼう こんにゃく	さとう	ごま ごまあぶら			
	汁 物	いかだんごじる	たら いか とうふ		にんじん	だいこん はくさい ねぎ					
	その他	ミニようなしゼリー				ようなし	さとう				

お魚には骨があります。
←マークがある日は、
特に骨に気をつけて食べましょう。

*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。
*都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

さぁ・度んべくイズ
答え ①

裏面の「全国学校給食週間特集」
をご覧ください。