



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 キャバツ	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食分-(kcal)	628	750
	その他	チーズ		チーズ					たんぱく質(g)	27.8	32.2
17	主食・飲み物	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 むぎ		きのこ類		
	主 菜	カラフルとほろりため	とりにく たまご	ひしき	ほうれんそう		さとう	あぶら			
	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			1食分-(kcal)	682	833
	その他	カルシウムウエハース					こむぎこ さとう	あぶら	たんぱく質(g)	24.6	29.6
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			
	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		1食分-(kcal)	653	812
	その他	りんご				りんご			たんぱく質(g)	23.7	27.7
19	主食・飲み物	コーンピラフ 牛乳		牛乳		とうもろこし たまねぎ	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			たまねぎ	パンこ				
	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		1食分-(kcal)	682	846
	その他	みかん				みかん			たんぱく質(g)	28.1	32.4
20	主食・飲み物	*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								
	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		1食分-(kcal)	680	825
	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		たんぱく質(g)	32.4	36.7
23	主食・飲み物	*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				
	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			1食分-(kcal)	643	768
	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		たんぱく質(g)	27.0	31.8
24	主食・飲み物	*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								
	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		1食分-(kcal)	686	843
	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	キャバツ たまねぎ	じゃがいも		たんぱく質(g)	30.5	36.0
25	主食・飲み物	*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			
	副 菜	いかとさといものものにもの	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		1食分-(kcal)	620	755
	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			たんぱく質(g)	26.0	30.2
26	主食・飲み物	*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				
	副 菜	かりほりあえ			にんじん	だいこん もやし キャバツ		ごま	1食分-(kcal)	755	926
	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		たんぱく質(g)	28.1	32.7
27	主食・飲み物	*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			
	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 ひめたけ しいたけ			1食分-(kcal)	671	821
	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	たんぱく質(g)	24.2	29.3
30	主食・飲み物	*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			
	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 キャバツ		あぶら	1食分-(kcal)	680	853
	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			たんぱく質(g)	22.4	27.4
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				
	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			1食分-(kcal)	617	760
	その他	ミニようなしゼリー				ようなし	さとう		たんぱく質(g)	24.5	28.5

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・度べんバクイズ
答え ①

裏面の「全国学校給食週間特集」
をご覧ください。