

日	曜	こんだてめい (※かつこうでたべるまえに かけるもの)	おもなざいりょう			ちようみりょう	えいようか エネルギー (kcal) たんぱくしつ(g) しよくえん(g)
			あか	みどり	きいろ		
			からだをつくる もと	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる		
1	水	茨城あったかうどん (ソフトめん・茨城あったかじる)	ぶた肉 油あげ	小松菜 しめじ 白菜 ねぎ しょうが	うどん	しょうゆ 酒 みりん だし	649
		牛乳	牛乳				22.4
		かきあげ	大豆	玉ねぎ 人参 ごぼう 春ぎく	小麦粉 油	塩	
		三色和風サラダ	けい卵 こんぶ	きゅうり キャベツ 人参	和風ドレッシング		2.7
2	木	ご飯			米		656
		牛乳	牛乳				
		食物せんいたっぷり ベジミート	ぶた肉 牛肉 レンズ豆 大豆 あずき ひよこ豆	えんどう たまねぎ にんにく セロリー 人参	おし麦 もち麦 赤米 油 げん米 たかきび	ケチャップ チリパウダー 塩 こしょう	27.2
		ブロッコリーのサラダ チンゲン菜のスープ		ブロッコリー カリフラワー 人参 コーン チンゲン菜 玉ねぎ 人参 しいたけ もやし	イタリアンドレッシング		2.5
3	金	★節分こんだて					
		ご飯 納豆(※たれ・からし)	納豆		米	たれ からし	699
		牛乳	牛乳				
		★いわし米粉フライ (2年まで1本, 3年から2本)	いわし		米粉 米パン粉 油		29.9
6	月	★ひじきの五目に 小松菜のみそ汁	ひじき ぶた肉 とうふ 油あげ	大豆 人参 しめじ こんにゃく しいたけ 小松菜 人参 えのきたけ 玉ねぎ	さとう ごま ごま油	しょうゆ みりん 酒 みそ だし	2.1
		ご飯			米		675
		牛乳	牛乳				
		ぶた肉と厚あげのみそいため	ぶた肉 生あげ	玉ねぎ キャベツ 小松菜 人参 しょうが にんにく	ごま油 さとう でんぷん	オイスターソース しょうゆ みそ テンメンジャン トウバンジャン	24.8
7	火	あんりんフルーツ		おうとうかん パインアップルかん みかんかん	あんにんどうふ あまなつゼリー		2.0
		大根と油あげのみそしる	油あげ	大根 えのきたけ ほうれん草 人参		みそ だし	
		スパゲティミートソース	ぶた肉	玉ねぎ 人参 にんにく トマト	スパゲティ さとう 油	コンソメ ケチャップ ソース 塩	673
		牛乳	牛乳				
8	水	とり肉のマーマレード焼き	とり肉	レモン	マーマレード	ワイン しょうゆ	33.5
		かぼちゃのサラダ	ウインナー	かぼちゃ 人参 コーン きゅうり	ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう	2.8
		米粉チョコクレープ			米粉チョコクレープ		
		ちゅうかどん (ご飯・ちゅうかどんの具)	ぶた肉 いか えび	白菜 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 たけのこ ねぎ きくらげ しょうが	米 ごま油 でんぷん	ちゅうかだし とりがら しょうゆ オイスターソース	667
9	木	牛乳	牛乳				30.0
		ジャンボぎょうぎ	ぶた肉 とり肉 大豆	キャベツ 玉ねぎ ねぎ なら しょうが	ラード 小麦粉 でんぷん ごま油	しょうゆ 塩	
		枝豆のナムル		枝豆 もやし きゅうり 人参	さとう ごま油	しょうゆ 塩	2.2
		★かみかみこんだて					
10	金	ご飯			米		659
		牛乳	牛乳				
		さわらの西京焼き	さわら		さとう	みそ 酒 みりん	28.8
		★コンコンきんぴら	ぶた肉	れんこん ヤーコン 人参 こんにゃく	さとう ごま油	しょうゆ みりん	
13	月	★ひつつみ <small>岩手県の 郷土料理</small>	さつまあげ とり肉	枝豆 大根 白菜 人参 ごぼう しめじ ねぎ	すいとん	だし しょうゆ みりん 塩	2.5
		★いばっぺごはんの日					
		ご飯			米		663
		牛乳	牛乳				
14	火	厚焼き玉子	けい卵		さとう でんぷん	す しょうゆ 塩 だし	30.4
		野菜のおかか和え	かつおぶし	小松菜 もやし 白菜 人参	さとう	しょうゆ	2.0
		すきやき	牛肉 とうふ	白菜 ねぎ 白たき しめじ 人参 ごぼう	さとう	しょうゆ 酒	
		ご飯			米		654
15	水	牛乳	牛乳				
		たらのバーベキューソースかけ	たら	にんにく	でんぷん さとう ごま 油	ケチャップ ソース	28.9
		しゃぶしゃぶサラダ (※ごまドレッシング)	ぶた肉 わかめ	キャベツ きゅうり 人参	ごまドレッシング		
		キムチスープ	ぶた肉 とうふ	白菜キムチ 人参 玉ねぎ もやし えのきたけ なら	ごま油	ちゅうかだし スープストック 酒 テンメンジャン しょうゆ	2.1
14	火	パイパン			パイパン		644
		牛乳	牛乳				
		ハンバーグ デミグラスソースかけ	とり肉 ぶた肉 大豆	玉ねぎ しめじ にんにく しょうが	油 さとう でんぷん	デミグラスソース ソース ケチャップ	25.5
		ジャーマンポテト	ベーコン	玉ねぎ 人参 にんにく	油 じゃがいも	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	
15	水	野菜スープ		キャベツ 玉ねぎ もやし セロリー 人参 えのきたけ		スープストック コンソメ こしょう	3.0
		しょうゆラーメン (ソフトちゅうかめん・スープ)	焼ぶた なんと	メンマ 人参 もやし ねぎ ほうれん草	ちゅうかめん	しょうゆラーメンスープ	626
		牛乳	牛乳				
		とり肉のからあげ	とり肉	しょうが	でんぷん 油	しょうゆ 酒	30.7
15	水	ナタデココフルーツ		おうとうかん パインアップルかん みかんかん	ナタデココ さくらんぼゼリー マスカットゼリー		3.7

16	木	ご飯			米		655	
		牛乳	牛乳					
		さばのみそに	さば		さとう でんぷん	みりん みそ		
		小松菜のおひたし		小松菜 キャベツ 人参 もやし	さとう	しょうゆ		
17	金	おでん	はんぺん なんと さつまあげ たこ こんぶ ちくわ がんとどき	大根 こんにゃく	さとう	とりがら だし しょうゆ 酒 塩	29.9	
		ポークカレーライス(麦ご飯)	ぶた肉 ひよこ豆	玉ねぎ 人参 青えんどう にんにく	米 大麦 油 カレールー じゃがいも 赤いんげん		679	
		はっこう乳(いちご)	はっこう乳				22.5	
20	月	花野菜サラダ		ブロッコリー カリフラワー コーン	コーンクリーミードレッシング		2.3	
		いよかん		いよかん			2.3	
		ご飯 のりふりかけ	のり かつおぶし		米 さとう	塩	639	
		牛乳	牛乳					
		豆乳コロケ	豆乳 ゼラチン	玉ねぎ コーン	油 小麦粉 パン粉 さとう	塩	20.3	
21	火	りっちゃんサラダ	ハム こんぶ かつおぶし	きゅうり キャベツ 人参 トマト コーン	さとう 油	す しょうゆ 塩	2.2	
		なめこじる	とうふ	なめこ 大根 ほうれん草 ねぎ		みそ だし		
		はちみつパン			はちみつパン		643	
		牛乳	牛乳					
22	水	スペイン風オムレツ	けいらん とり肉	玉ねぎ ほうれん草	じゃがいも 油 でんぷん さとう	す 塩	26.5	
		海そうサラダ	海そう	キャベツ きゅうり 人参 コーン	玉ねぎドレッシング		2.7	
		フェイスジョアード	ぶた肉 ウィナー ひよこ豆	青えんどう 玉ねぎ 人参 にんにく しょうが トマト	じゃがいも 赤いんげん 油 さとう	ケチャップ ソース ワイン コンソメ チリパウダー		
		ご飯			米		674	
24	金	牛乳	牛乳					
		ししゃもフリッター (児童1本, 先生は2本)	ししゃも おきあみ アオサ		小麦粉 でんぷん 米粉 さとう 油	しょうゆ	26.7	
		おしどりと春雨のサラダ	とり肉	キャベツ 小松菜 人参 赤ピーマン	春雨 和風ドレッシング		1.8	
		とうふのちゅうかに	ぶた肉 とうふ	玉ねぎ 人参 たけのこ しいたけ にら ねぎ しょうが にんにく	さとう ごま油 でんぷん	しょうゆ みそ とりがら テンメンジャン トウバンジャン		
27	月	ハヤシライス(麦ご飯)	ぶた肉	玉ねぎ 人参 しめじ りんご トマト グリーンピース	米 大麦 油 ハヤシルー じゃがいも	マリナラソース ワイン	666	
		牛乳	牛乳					
		オーシャンサラダ	ちゅうかくらげ かにかまぼこ わかめ	キャベツ 人参 きゅうり コーン	さとう ごま油 ごま	しょうゆ す こしょう	22.1	
28	火	りんご		りんご			2.3	
		★川原代小学校リクエストこんだて						
		二色どん (ご飯・肉そぼろ・いり玉子)	とり肉 ぶた肉 けい卵 大豆	たけのこ にんにく しょうが	米 さとう 油 ごま油	みそ しょうゆ 酒 テンメンジャン トウバンジャン	754	
		牛乳	牛乳					
		のりず和え	のり ツナ	ほうれん草 もやし 人参	さとう	す しょうゆ	2.2	
28	火	とんじる	ぶた肉 とうふ	ごぼう 大根 こんにゃく 人参 ねぎ		みそ だし		
		米粉ガトーショコラ			米粉ガトーショコラ			
		黒パン			黒パン		635	
		牛乳	牛乳					
28	火	とり肉のトマトソースかけ	とり肉	玉ねぎ トマト	さとう	ケチャップ ソース	30.9	
		コールスローサラダ		キャベツ きゅうり 人参 黄ピーマン	コールスロドレッシング		2.6	
		豆乳シチュー	とり肉 豆乳	玉ねぎ 人参 しめじ パセリ	じゃがいも 米粉シチュールー	コンソメ 塩		

◎食材の都合により、献立が変更になることがあります。★は特別メニューです。「茨城をたべようウィーク」の太字は茨城県産の予定です。

◎12月の放射能測定結果はすべて基準値内でした。

給食だより 2月

毎日寒い日が続きますが、3日の節分、4日の立春と暦の上では春を迎えます。寒い冬もあと少しです。朝ごはんをしっかり食べて元気に冬を乗り切りましょう。

日本人の伝統的な食文化「和食」

「和食」がユネスコの「無形文化遺産」に登録されたのは2013年12月です。今年で10年の節目を迎えます。

〈豊かな食材〉 四季のある日本は四季折々の新鮮な食材



に恵まれ、料理に生かされています。

〈季節感〉 自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴の一つです。季節の植物で料理を



飾りつけたり、季節に合った器を使います。

〈一汁三菜〉



主食・主菜・副菜・汁物の一汁三菜を基本とする日本の食事は、栄養バランスが理想的にとれています。

〈行事食〉



日本の食文化は年中行事と密接にかかわってきました。食を分け合い、時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

給食費について

龍ヶ崎市では、令和4年度1月分から3月分の学校給食費(2・3月末引き落とし分)を無償化といたしました。なお、この措置は、お子様の進学や進級を控えるこの時期、今般の急激な物価高騰による厳しい社会情勢を踏まえ、各家庭における経済的負担を軽減するための臨時的な対応となります。

給食の栄養価

	エネルギー	たんぱく質	食塩
今月平均	663kcal	27.5g	2.4g
摂取基準	650kcal	21~32.5g	2.0g

