



※食材料等の都合により、献立を変更することがあります。 牛久市立おくの義務教育学校（南校舎）

| 日 | 献立名 | 主な材料名 | | | | | | 調味料他 | エネルギー (kcal) |
|------------|---|------------------------|------------------------|---------------|------------------------|-----------------|-------------------|-------------------------------|-----------------|
| | | おもに体の組織をつくる | | おもに体の調子を整える | | おもにエネルギーになる | | | |
| | | 1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品 | 2群 牛乳・乳製品 海藻・小魚類 | 3群 緑黄色野菜 | 4群 淡色野菜・果物 | 5群 穀類・いも類・砂糖 | 6群 油脂類・種実類 | | |
| 12 | ☆☆鏡開き献立☆☆ | | | | | | | | |
| 火 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | | |
| | 鶏肉のねぎ味噌焼き | 鶏肉 味噌 | | | ねぎ 生姜 | 砂糖 | ごま | 酒 みりん しょうゆ | 831 |
| | 切り干し大根煮 | 油揚げ | | 人参 いんげん | 切干大根 椎茸 | 砂糖 | 油 | しょうゆ みりん 酒 | 2.9 |
| | お雑煮 | 鶏肉 なた | | 人参 小松菜 | 大根 ごぼう ねぎ | もち | | しょうゆ みりん 塩 和風だし | |
| 13 | 水 | | | | | | | | |
| 水 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | | |
| | 春巻き | 鶏肉 | | 人参 | 玉ねぎ キャベツ もやし 玉ねぎ | 砂糖 小麦粉 | 油 | しょうゆ 塩 | 819 |
| | 五目ビーフン炒め | 豚肉 イカ | | 人参 ピーマン | 玉ねぎ キャベツ ねぎ | 砂糖 | ごま油 | しょうゆ 塩 こしょう 酒 オイスターソース 中華だし | 2 |
| ワンタンスープ | 豚肉 | | 人参 小松菜 | ねぎ 玉ねぎ | ワンタン | ごま油 | 中華だし しょうゆ 塩 こしょう | | |
| 14 | 木 | | | | | | | | |
| 木 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | | |
| | 鶏肉のから揚げ | 鶏肉 | | | にんにく 生姜 | でん粉 | 油 | しょうゆ 塩 こしょう 酒 | 815 |
| | オーシャンサラダ | かまぼこ | わかめ | 人参 | キャベツ きゅうり とうもろこし | 砂糖 | ごま油 | しょうゆ 塩 こしょう 酢 | 3.2 |
| なめこ汁 | 豆腐 油揚げ 味噌 | | | | なめこ ねぎ 大根 | | | 和風だし | |
| 15 | 金 | | | | | | | | |
| 金 | 麦ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん 麦 | | | |
| | ホッケの塩焼き | ホッケ | | | | | | 塩 | |
| | のり酢和え | ツナ | のり | 人参 ほうれん草 | もやし 切干大根 | | | しょうゆ 酢 | 1.9 |
| | 肉じゃが | 豚肉 | | 人参 | 玉ねぎ 枝豆 | じゃが芋 砂糖 | 油 | しょうゆ 酒 みりん | |
| 18 | 月 | | | | | | | | |
| 月 | カレーうどん 牛乳 | 豚肉 なた 油揚げ | 牛乳 | 人参 小松菜 | ねぎ 玉ねぎ | 牛久うどん | | カレーウ しょうゆ みりん 酒 和風だし | |
| | アメリカンドック | ソーセージ | | | | 小麦粉 砂糖 | 油 | 塩 | 924 |
| | ごぼうと大根のサラダ | ツナ | | 人参 | ごぼう 大根 きゅうり | | マヨネーズ | 塩 こしょう | 3.8 |
| | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | | |
| 19 | 火 | | | | | | | | |
| 火 | 米パン 乳飲料 | | 乳飲料 | | | 米パン | | | |
| | チキントマトソース | 鶏肉 | | | 玉ねぎ | | バター | ケチャップ 塩 こしょう 酒 中濃ソース みりん 洋風だし | 804 |
| | マカロニサラダ | | | 人参 | キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし | マカロニ | マヨネーズ | 塩 こしょう | 3.5 |
| 白菜のクリームスープ | ウインナー | 牛乳 | 人参 小松菜 | 白菜 玉ねぎ とうもろこし | 小麦粉 | バター | 洋風だし 塩 こしょう | | |
| 20 | 水 | | | | | | | | |
| 水 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | | |
| | イナダのねぎ味噌焼き | イナダ 味噌 | | | ねぎ | 砂糖 | ごま | しょうゆ みりん | 879 |
| | 大根と里芋のピリ辛煮 | 豚肉 | | 人参 いんげん | 大根 | 里芋 砂糖 | | しょうゆ 一味唐辛子 | 3.6 |
| かきたま汁 | 卵 鶏肉 豆腐 | | 人参 小松菜 | 玉ねぎ | でん粉 | | しょうゆ 塩 和風だし | | |
| 21 | 木 | | | | | | | | |
| 木 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | | |
| | マーボー野菜 | 豚肉 大豆 味噌 | | 人参 たら | れんこん 大根 椎茸 玉ねぎ にんにく 生姜 | 砂糖 | 油 | しょうゆ 甜麺醤 豆板醤 | 809 |
| | 春雨サラダ | ハム 卵 | | 人参 | きゅうり もやし | 砂糖 | ごま油 | しょうゆ 酢 塩 | 2 |
| ごま団子 | 小豆 | | | | もち粉 砂糖 | ごま | | | |
| 22 | 金 | | | | | | | | |
| 金 | ☆☆県産水産物（鯖のみりん干し）☆☆茨城県の事業で、学校給食に活用して消費拡大を図ります。 | | | | | | | | |
| | 麦ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん 麦 | | | |
| | 鯖のみりん干し | 鯖 | | | | 砂糖 水飴 | ごま | しょうゆ 塩 | 791 |
| | さつま芋と大根の旨煮 | 豚肉 | | いんげん | 大根 | さつま芋 砂糖 | | しょうゆ | 2.7 |
| 豆腐とわかめの味噌汁 | 豆腐 味噌 | わかめ | 人参 | えのき 白菜 | | | | 和風だし | |
| 25 | 月 | | | | | | | | |
| 月 | ☆☆全国学校給食週間（1月24日～30日）☆☆ | | | | | | | | |
| | 豚骨ラーメン 牛乳 | 豚肉 なた | 牛乳 | 人参 | もやし キャベツ 白菜 玉ねぎ 木耳 | 中華麺 | | 豚骨ラーメンスープ 塩 こしょう 中華だし | |
| | 揚げ餃子 | 鶏肉 | | | キャベツ にんにく | 小麦粉 砂糖 | ごま油 | しょうゆ 塩 | 939 |
| | 中華ごまサラダ | | わかめ | 人参 | もやし きゅうり | 砂糖 | ごま ごま油 | しょうゆ 塩 こしょう 酢 | 3.8 |
| いもまん！ | 卵 | 牛乳 | | | 小麦粉 さつま芋 砂糖 | バター | | | |
| 26 | 火 | | | | | | | | |
| 火 | ☆☆昔の給食☆☆ | | | | | | | | |
| | コッパン（チョコレート）牛乳 | | 牛乳 | | | コッパン チョコレート | | | |
| | ミートコロッケ | 鶏肉 豚肉 | | | 玉ねぎ | じゃが芋 パン粉 小麦粉 | 油 | 塩 | 811 |
| | コールスローサラダ | | | 人参 | キャベツ きゅうり とうもろこし | | ドレッシング | | 3.3 |
| トマトシチュー | 鶏肉 | | 人参 トマト パセリ | にんにく 玉ねぎ | | バター | ケチャップ 塩 こしょう 洋風だし | | |
| 27 | 水 | | | | | | | | |
| 水 | ☆☆昔の給食☆☆ | | | | | | | | |
| | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | | |
| | 鮭の塩焼き | 鮭 | | | | | | 塩 | |
| | たくあん和え | | | 人参 | 大根 もやし キャベツ きゅうり | | ごま | 塩 しょうゆ | 789 |
| すいとん汁 | 鶏肉 | | 人参 小松菜 | 大根 ねぎ ごぼう | 小麦粉 白玉粉 | | 和風だし 塩 しょうゆ みりん | 2.8 | |
| 28 | 木 | | | | | | | | |
| 木 | ☆☆かみかみ献立☆☆県産水産物（平目フライ）☆☆茨城県の事業で、学校給食に活用して消費拡大を図ります。 | | | | | | | | |
| | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | | |
| | 平目フライ | 平目 | | | | パン粉 小麦粉 | 油 | 塩 | 800 |
| | 白菜の和え物 | 鯉節 | 昆布 | 人参 | 白菜 きゅうり 大根 | 砂糖 | 油 | しょうゆ 塩 こしょう 酢 | 2.6 |
| ほうれん草の味噌汁 | 油揚げ 味噌 | | 人参 ほうれん草 | 大根 えのき | さつま芋 | | 和風だし | | |
| 29 | 金 | | | | | | | | |
| 金 | ☆☆牛久の日給食☆☆牛乳と調味料以外は牛久市産の食材を使用します。 | | | | | | | | |
| | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | | |
| | 豚肉とさつま芋のピリ辛炒め | 豚肉 | | | ねぎ | さつま芋 でん粉 砂糖 | 油 | 塩 こしょう しょうゆ 豆板醤 | 826 |
| | ごぼうとにんじんのサラダ | | | 人参 | ごぼう | | ドレッシング | | 2.5 |
| 牛久のっぺ汁 | 豆腐 油揚げ | | 人参 小松菜 | 大根 ねぎ | 里芋 | | しょうゆ みりん 塩 和風だし | | |

塾や習い事で帰宅が遅くなる時の



食事のとり方

学年が上がるとともに、子どもたちも忙しくなりますね。塾の前に時間があれば、しっかり1食分を食べたいところですが、満腹になると眠くなってしまいう子もいるので注意が必要かもしれません。脳は炭水化物をほぼ唯一のエネルギー源にします。時間のない場合も、おにぎりやパン、バナナなど、さっと食べられる炭水化物の多いものを用意してあげるとよいと思います。運動前なら、食べ過ぎないように注意しましょう。理論的には、帰宅後の食事は足りない栄養を補うことが必要です。おにぎりを先に食べたなら、肉や野菜のおかずと野菜料理を、と言いたところですが、時間が遅くて胃に重いようなら具だくさんのスープなどがいいでしょう。

食後にまた勉強をする場合や、食欲があって空腹を感じるようなら、もう少し食べても大丈夫です。生活リズムと子どもの体質や食欲には個人差があるので一概には言えません。栄養バランス重視で無理に食べさせてストレスになるのもよくないと思います。栄養については1週間の中でバランスを考えるようにして、たとえば余裕のある曜日に野菜がたっぷり食べられるような献立にするなどで調整してはいかがでしょうか。受験生はラストスパートのときですね。体調を崩さないように気をつけて、がんばってください。