



令和5年 1月予定献立表



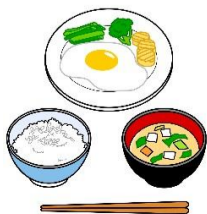
※食材料等の都合により、献立を変更することがあります。 牛久市立おくの義務教育学校（南校舎）

日	献立名	主な材料名						調味料他	エネルギー kcal 塩分g
		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		
10 火	オリジナルカレーライス 牛乳 (ターメリックライス) (カレールウ) (トッピング野菜・ソーセージ) シュークリーム		牛乳			ごはん じゃが芋 砂糖 じゃが芋 小麦粉		ターメリック カレー粉 しょうゆ 塩 洋風だし ウスターソース 塩 こしょう	933 3.2
11 水	★★☆鏡開き献立★★☆ ごはん 牛乳 ぶりのごま味噌かけ れんこんきんぴら お雑煮 新春ゼリー		牛乳			ごはん 砂糖 砂糖 もち ゼリー		塩 酒 しょうゆ みりん しょうゆ みりん 唐辛子 しょうゆ 和風だし 塩 みりん	854 2.9
12 木	★★☆スタディー給食 8年社会「文明開化」★★☆ 麦ごはん 牛乳 牛鍋 ハムカツ ポテトサラダ		牛乳			ごはん 麦 砂糖 油 じゃが芋 マヨネーズ		しょうゆ 酒 みりん 和風だし 塩 こしょう	915 3.3
13 金	ごはん 牛乳 鯖のみりん干し焼き ひじきのそぼろ煮 まるやか豚汁 ヨーグルト		牛乳			ごはん 砂糖 水飴 砂糖 ごま油		しょうゆ みりん しょうゆ みりん	897 2.5
16 月	キムチラーメン 牛乳 春巻き 切干大根サラダ 蒸しケーキ (いちご)		牛乳			中華麺 小麦粉 砂糖 砂糖 蒸しケーキ		豚骨ラーメンスープ 塩 こしょう 中華だし しょうゆ しょうゆ 塩 しょうゆ 酢	903 2.6
17 火	米パン 乳飲料 (マスカット) ハンバーグデミグラスソースかけ 花野菜サラダ ほたてチャウダー		乳飲料			米パン パン粉 砂糖 ドレッシング 小麦粉 じゃが芋		デミグラスソース ケチャップ 中濃ソース 洋風だし 塩 こしょう	902 3.1
18 水	★★☆かみかみ献立★★☆ 玄米ごはん 牛乳 マーボー野菜 わかさぎフリッター 春雨サラダ ごま団子		牛乳			ごはん 玄米 でん粉 小麦粉 砂糖 砂糖 米粉 砂糖 ごはん ミルメーク		甜麺醬 豆板醬 しょうゆ 中華だし しょうゆ しょうゆ 酢 塩 ラード ごま	966 2.3
19 木	わかめごはん 牛乳 (ミルク) 厚焼き玉子 おなかマヨネーズ和え おでん		牛乳 わかめ			ごはん 砂糖 マヨネーズ		酢 しょうゆ しょうゆ 塩 しょうゆ 酒 みりん 和風だし	790 3.4
20 金	★★☆毎月20日は減塩の日「いばらき美味しおDay」★★☆ 麦ごはん 牛乳 鶏肉のマヨボン酢焼き こまつな和え キムチ味噌汁		牛乳			ごはん 麦 砂糖 ごま油 ごま油		昆布ほん酢 塩 こしょう 酒 しょうゆ 和風だし	811 2.5
23 月	肉味噌うどん (ソフト麺) 牛乳 クラゲサラダ えび蒸しぎょうざ フルーツ杏仁		牛乳			ソフト麺 ごま油 ごま 砂糖 小麦粉 砂糖 水飴		中華だし 酒 甜麺醬 豆板醬 しょうゆ 塩 こしょう 酢 塩	827 3.5
24 火	★★☆全国学校給食週間 (1月24日~30日)★★☆ ミルクパン 牛乳 コロケ キャベツサラダ トマトシチュー 学校給食週間ムース		牛乳			ミルクパン じゃが芋 小麦粉 パン粉 ドレッシング じゃが芋 米粉 水飴 砂糖		中濃ソース 洋風だし 塩 こしょう	905 3.2
25 水	★★☆昔の給食★★☆ ごはん 牛乳 塩鮭 たくあん和え 手作りすいとん 味付け海苔		牛乳			ごはん 砂糖 小麦粉 白玉粉 砂糖		塩 しょうゆ 塩 塩 しょうゆ 和風だし みりん 塩 みりん	783 2.7
26 木	★★☆茨城新名物「いばらきガパオ」★★☆ 麦ごはん 牛乳 いばらきガパオ 目玉焼き もやしサラダ 肉団子スープ		牛乳			ごはん 麦 ごま油 砂糖 パン粉 ごま油		オイスターソース 塩 こしょう 唐辛子 バジル 塩 酢 しょうゆ 中華だし しょうゆ 塩 こしょう	847 3
27 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 豚肉とごぼうの甘辛炒め 大根ときゅうりの浅漬け さつま汁		牛乳			ごはん 砂糖 でん粉 砂糖 さつま芋 紫さつま芋		しょうゆ みりん 塩 こしょう 浅漬けの素 塩 和風だし	835 2.3
30 月	カレー煮込みうどん 牛乳 ホックフライ 豆和え いもまん!		牛乳			うどん パン粉 ドレッシング さつま芋 小麦粉 砂糖		カレールウ しょうゆ みりん 酒 和風だし 油 バター	817 2.9
31 火	★★☆日本味巡り「徳島県」★★☆ ごはん 牛乳 鶏肉のすだちから揚げ 小松菜のじゃこ和え れんこんの味噌汁 ゆずヨーグルト		牛乳			ごはん でん粉 砂糖 ドレッシング ゆず		塩 こしょう しょうゆ 酒 和風だし	948 2.3

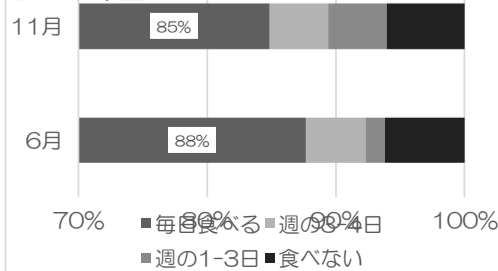
食生活アンケート結果

6月と11月に5~9年生を対象に食生活のアンケートを行いました。朝食の摂取では、5・6年、7~9年生とも「毎日食べる」と回答した割合が減っていました。忙しい毎日に生活習慣が乱れていませんか?

冬休み明けは特に、朝の気温が低く日の出が遅いため、起きる時間が遅くなりがちです。早寝早起きを心がけ、朝食を食べるようにしましょう。



5・6年生



7・8・9年生

