令和3年1月分献立予定表

エネルギー量とたんぱく質量：上段は小学生・下段は中学生

日	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
8（金）	コッペパン・牛乳 いちごジャム	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう いちごジャム		670 884	23.5 30.6
	フランクフルト	フランクフルト	サラダ油・三温糖			
	花野菜サラダ		（イタリアンドレッシング）	ブロッコリー・カリフラワー・とうもろこし		
	白菜のクリームシチュー	とり肉・牛乳	サラダ油・じゃがいも・小麦粉	玉ねぎ・にんじん・**白菜**・しめじ		
12（火）	いりこ菜めし・牛乳	しらす・牛乳	ごはん・ごま	すずしろ（大根葉）・広島菜・京菜	672 842	30.4 36.6
	さわらの西京焼き	さわら・みそ	サラダ油・さとう			
	いそ煮	ひじき・ちくわ・大豆	サラダ油・三温糖	にんじん・枝豆		
	雑煮（ぞうに）	とり肉・なると	もち	**大根**・にんじん・**長ねぎ**・ごぼう・小松菜		
13（水）	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		633 815	23.1 29.1
	とうふチゲ	ぶた肉・とうふ・みそ こんぶ	ごま油・でんぷん 三温糖	**白菜**・にんじん・**長ねぎ**・チンゲン菜・干しいたけ 大根・にら・にんにく・しょうが		
	えびしゅうまい（小2個・中3個）	えび・えそ	小麦粉・でんぷん	玉ねぎ		
	中華サラダ		春雨・ごま油・三温糖	キャベツ・にんじん・とうもろこし		
14（木）	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		630 796	26.5 32.8
	スタミナ焼き	ぶた肉	サラダ油・ごま油・三温糖 ごま	玉ねぎ・にんにく		
	野菜のこんぶあえ	かつお節・こんぶ		キャベツ・もやし・きゅうり・にんじん		
	花ふのすまし汁	とうふ	ふ	**大根**・水菜・にんじん・えのきたけ・**長ねぎ**		
15（金）	バターパン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう		606 780	23.9 29.6
	カルツォーネ	小麦粉・とり肉	サラダ油	玉ねぎ・にんにく		
	インサラトーナ	まぐろ	オリーブ油	キャベツ・にんじん・黄ピーマン ブロッコリー・にんにく		
	ストラッチャテッラ （チーズ卵スープ）	ハム・鶏卵・チーズ	オリーブ油・パン粉	玉ねぎ・にんじん・カリフラワー とうもろこし・マッシュルーム・パセリ		
18（月）	ごはん・発酵乳（いちご）	発酵乳（いちご）	ごはん		654 849	21.9 27.7
	ハンバーグおろしソース	とり肉・ぶた肉	サラダ油・三温糖 でんぷん	大根・玉ねぎ・にんにく・しょうが		
	ごぼうサラダ		マヨネーズ・さとう・ごま	ごぼう・にんじん・きゅうり		
	具だくさんみそ汁	油あげ・みそ	じゃがいも	もやし・キャベツ・にんじん・**長ねぎ**・ほうれん草		
19（火）	ソフトめん・牛乳	牛乳	小麦		626 812	28.8 37.0
	和風ちゃんぽんスープ	とり肉・なると・豆乳	でんぷん	にんじん・玉ねぎ・**白菜**・もやし・チンゲン菜・きくらげ しょうが		
	わかめサラダ	わかめ・ハム	（和風ドレッシング）	キャベツ・にんじん・とうもろこし		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
20（水）	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		662 805	25.0 28.8
	さばのみりん干し	さば	サラダ油・さとう・ごま			
	切干し大根炒め	ちくわ	サラダ油・三温糖	切干し大根・にんじん・枝豆		
	かきたま汁	とうふ・鶏卵	でんぷん	玉ねぎ・ほうれん草・にんじん		
21（木）	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		628 818	23.4 30.0
	とり肉のからあげ（小2個・中3個）	とり肉	サラダ油・小麦粉・でんぷん			
	磯香（いそか）あえ	のり		もやし・にんじん・ほうれん草		
	呉汁（ごじる）	油あげ・みそ・大豆	じゃがいも	玉ねぎ・にんじん・**白菜**・小松菜		

世界の料理
イタリア

茨城（いばらき）をたべよう

高萩市立学校給食センター　TEL（23）7412

日	こんだてめい	おもなざいりょう ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）
22（金）	レーズンパン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう	レーズン	664 896	24.1 31.2
	オムレツ	鶏卵	サラダ油・三温糖			
	ツナサラダ	まぐろ	（塩ドレッシング）	キャベツ・きゅうり・にんじん		
	キャロットポタージュ	牛乳・いんげん豆 スキムミルク・生クリーム	サラダ油・小麦粉	玉ねぎ・にんじん・とうもろこし・パセリ		
25（月）	麦入りごはん・牛乳	牛乳	ごはん・麦		636 801	27.2 32.6
	鮭の塩焼き	さけ	サラダ油			
	キャベツのたくあんあえ			キャベツ・きゅうり・たくあん		
	すいとん汁	油あげ	すいとん	**白菜**・にんじん・**長ねぎ**・ほうれん草		
26（火）	ソフトめん・牛乳	牛乳	小麦粉		675 852	30.1 38.5
	みそうどん汁	ぶた肉・なると・みそ	サラダ油・ごま	玉ねぎ・もやし・にんじん・**長ねぎ**・ほうれん草 にんにく・しょうが		
	土佐あえ	かつお節		**白菜**・にんじん・小松菜		
	ミニきなこ揚げパン	鶏卵・きなこ	サラダ油・小麦粉 さとう・マーガリン			
27（水）	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		609 774	22.6 27.9
	おでん	こんぶ・揚げボール ちくわ・はんぺん	じゃがいも・さといも 三温糖	**大根**・にんじん・こんにゃく・れんこん		
	茨城県産納豆	納豆				
	ごまあえ		ごま・三温糖	ほうれん草・にんじん・もやし		
28（木）	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		703 886	21.1 25.8
	奥久慈（おくくじ）しゃもカレー	奥久慈しゃも	サラダ油・じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ・にんじん・いんげん・トマト にんにく・しょうが		
	チーズサラダ	チーズ	（イタリアンドレッシング）	キャベツ・ブロッコリー・にんじん		
	給食週間ゼリー （フルーツゼリー）		さとう	りんご・みかん・もも		
29（金）	丸パン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう		653 862	23.3 29.7
	ローズポークメンチカツ	ぶた肉	サラダ油・小麦粉・パン粉	キャベツ・玉ねぎ		
	ペンネのソテー	まぐろ	ペンネ・サラダ油	玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ		
	ミネストローネ	ウインナー・大豆	オリーブ油・じゃがいも	キャベツ・にんじん・トマト・にんにく		
	★★ 平均 ★★				648 831	24.9 31.1

全国学校給食週間

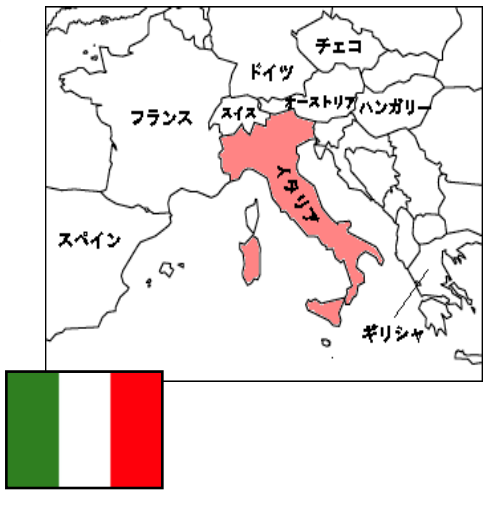
＊材料の都合により献立を変更する場合もありますので，ご了承ください。

今月の大根・白菜・長ねぎは高萩産です。※太字は高萩産です。

15日･･･世界の料理　～イタリア～

イタリアはパスタやパンを主食とし，北部はバターやチーズを多く使い，南部はトマトやオリーブオイルを多く食べる傾向があります。また沿岸部は魚をよく食べますが，陸部は肉を食べます。他にも，東部はオーストリア料理やハンガリー料理など中欧に近い食文化があります。

カルツォーネとは，イタリア語で「包む」という意味です。ピザ生地にソースを塗り，トマトやモッツァレッラチーズなどを包み，三日月型に折りたたんで両面を焼いたものです。

ストラッチャテッラとは、卵がポロポロした様子から，イタリア語で「布きれ」という名がついた，家庭的なスープです。卵にパン粉と粉チーズを加えることで，そぼろ状に仕上がります。

インサラトーナとは，新鮮な野菜を使った山盛りのサラダです。プランツォ（ランチ）などは，インサラトーナにパンですませる人も多いほど，イタリア人にとってかかせないサラダです。