

日	曜日	献立名	おもな材料と体内での働き						栄養価	
			おもに体をつくる		おもにからだの調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
			たんばく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
			1群 魚・肉・卵・豆・豆腐製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 種実類・油脂		
9	木	お正月献立 きなこあげパン 牛乳 こまつなのお汁 ずいとうそうじ ヨーグルト【学配】	ベーコン	きなこ 牛乳	こまつな にんじん にんじん	とうもろこし だいこん たまねぎ ししいけ ごぼう	コッペパン さとう	あぶら	666	27.4
				ヨーグルト					802	32.2
10	金	中結城小4年2組 山崎結彩さん 希望さんだて キーマカレーライス のむヨーグルト(ブルーベリーあじ) ハッシュポテト マカロニサラダ ぶどうゼリー	ぶたにく だいず	ヨーグルト チーズ	にんじん ビーマン トマト	ブルーベリー セロリー たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし ぶどう	ごはん こむぎこ じゃがいも じゃうしんこ マカロニ さとう ゼリー さとう	バター あぶら ノンエッグマヨネーズ	780	23.8
			かまぼこ						943	28.1
13	月	成人の日								
14	火	八千代の日献立 ごはん 牛乳 ハンバーグデミグラスソース ポテトサラダ たまごスープ	とりにく	牛乳	トマト	たまねぎ しめじ きゅうり とうもろこし えのきたけ はくさい もやし	ごはん パむこ さとう じゃがいも でんぶん	バター ラード ノンエッグマヨネーズ	683	22.6
			たまご		にんじん こまつな				857	27.7
15	水	ちゃんぽんうどん 牛乳 はるまき だいこんとツナのにももの	ぶたにく なた	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ ししいけ	ソフトめん さとう		686	26.7
			とりにく		にんじん	たけのこ たまねぎ キャベツ ししいけ	さとう はるまき でんぶん こむぎこ	あぶら	773	30.4
			まぐろ		にんじん	えだまめ だいこん	さとう			
16	木	コッペパン 牛乳 フランクフルト シーザーサラダ ほうれんそうのクリームシチュー	ぶたにく	牛乳			コッペパン		669	25.5
				チーズ	ブロッコリー	キャベツ とうもろこし きゅうり		ラード		
			とりにく みそ	牛乳 脱脂粉乳	ほうれんそう にんじん	だいこん	じゃがいも こむぎこ	バター	828	30.9
17	金	ごはん 牛乳 アジフライ【ソース】 もやしサラダ はくさいのみそスープ	あじ	牛乳			ごはん こむぎこ パンこ	あぶら	685	24.8
			ハム		にんじん	もやし きゅうり	さとう	ノンエッグマヨネーズ		
			ぶたにく みそ		にら	はくさい しょうが たまねぎ ながねぎ にんにく	バター ごまあぶら		827	27.8
20	月	ごはん 牛乳 サバのごまみそやき かいそうサラダ 八千代町のぐくさんみそしる(下結城5年)	サバ みそ	牛乳		しょうが にんにく	ごはん さとう	ごま	722	30.9
				ひじき わかめ ごんふ		きゅうり こんにゃく とうもろこし	ドレッシング			
			ぶたにく あぶらあげ みそ		にんじん こまつな	はくさい ながねぎ	さつまいも		864	33.8
21	火	むぎごはん 牛乳 いかのガーリックやき ほうれんそうのごまあえ ふゆにまけるな！からだぽかぽかとんじる(川西5年)	いか	牛乳		たまねぎ にんにく もやし	むぎごはん		605	27.1
			ぶたにく とうふ みそ		にんじん	はくさい だいこん ごぼう こんにゃく しめじ ながねぎ しょうが	さとう ごま じゃがいも あぶら		741	30.3
22	水	みそラーメン 牛乳 かぼちゃのおやき チーズサラダ	ぶたにく みそ	牛乳	にんじん にら かぼちゃ	しょうが たまねぎ もやし とうもろこし	ちゅうかめん こむぎこ さとう	あぶら	708	25.0
				チーズ	にんじん	きゅうり キャベツ	ドレッシング		882	31.1
23	木	しょうパン クリームマーガリン 牛乳 とりにくのバジルやき イタリアンサラダ ミネストローネ	とりにく セラチン	牛乳	バジル ブロッコリー	にんにく カリフラワー とうもろこし キャベツ たまねぎ だいこん セロリー にんにく	しょうパン クリームマーガリン	オリーブあぶら ドレッシング	701	26.1
			ベーコン		にんじん トマト		マカロニ	オリーブあぶら	842	31.1
24	金	全国学校給食週間1/24～1/30 ハヤシライス 牛乳 チキンナゲット【小2 中職3こ】 ごぼうサラダ	ぶたにく とりにく かまぼこ	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム にんにく	ごはん じゃがいも こむぎこ パンこ さとう こむぎこ でんぶん	あぶら あぶら ラード ドレッシング ごま	692	24.3
						ごぼう きゅうり とうもろこし			880	30.7
27	月	郷土料理 青森県 ごはん 牛乳 とりにくのゆずみそやき カレーサラダ せんべいじる	とりにく みそ まぐろ	牛乳	にんじん	ゆず しょうが きゅうり キャベツ だいこん まいわけ ごぼう はくさい ながねぎ	ごはん さとう さとう かやきせんべい	オリーブあぶら	609	27.2
			とりにく あぶらあげ		にんじん				756	32.1
28	火	ごはん 牛乳 はくさいぎょうさ【小2 中職3個】 はるまきサラダ はっほうさい メロンクリームソーダゼリー	ぶたにく ハム ぶたにく えび いか なた	牛乳	にら にんじん にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ しょうが きゅうり はくさい たまねぎ しょうが にんにく ししいけ もやし たけのこ メロン	ごはん さとう パんこ こむぎこ はるまき さとう でんぶん さとう さとう ゼリー	ごまあぶら ラード ごまあぶら あぶら	685	23.7
									824	27.5
29	水	かみかみ献立 きつねうどん 牛乳 きびなごかりやき【2こ】 あつあげのそぼろに	なたと あぶらあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう	だいこん ながねぎ	ソフトめん	あぶら	695	31.0
			きびなご			しょうが	さとう でんぶん じゃがいも	あぶら		
			とりにく あつあげ		にんじん	えだまめ こんにゃく	さとう でんぶん	あぶら	870	37.2
30	木	ドンチカカーバー(バーガーパン) ドンチカフ チーズ ソース 牛乳 コールスローサラダ はくさいのクリームスープ	ぶたにく ハム	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし はくさい たまねぎ しめじ	バーガーパン さとう パんこ さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら ノンエッグマヨネーズ バター	692	24.9
				牛乳 脱脂粉乳					824	28.6
31	金	むぎごはん 牛乳 いかのさらさあげ ひじきのにももの 八千代がいつぱいみそしる(西豊田5年)	いか さつまあげ だいず ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ たまご	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが こんにゃく	むぎごはん でんぶん こむぎこ さとう	あぶら あぶら	663	28.3
					にんじん	はくさい しめじ	あぶら		808	32.0

※都合により、献立内容が変更になる場合がありますので、ご了承ください。
※この献立表に記載されている食品は、主な材料で調味料やハンバーグ、春巻きなどの加工食品に含まれるアレルギー等、使用食材のすべては記載しておりません。
(アレルギー対応を受けている児童生徒と保護者の方はアレルギー用予定献立表および加工食品成分表をご確認ください。)
※魚料理については「青」がある場合がありますので、気を付けて食べてください。
※減塩のため、しょうゆやソース等は使用を控えております。ご協力をお願いします。

1月の給食で使用する「白菜」はJA常総ひかり八千代地区「秋冬白菜部会」から無償でご提供いただきます。
八千代の形に感謝して、おいしくいただきます。

今月は八千代町で栽培された「米(コシヒカリ)」 「やさしい(はくさい) こまつな もやし きゅうり ながねぎ にんじん」を使用します。
近隣の市町村からは「にら チンゲンサイ さつまいも しめじ ごぼう その他」を使用しています。

◆物価高騰の影響を受けている子育て世帯の負担軽減のため、令和6年度4月～3月まで、小中学校給食費無償化を実施します◆