



# 1月分献立表



日	曜	献立名	主な材料と食品分類						栄養価				
			ち、に、く、ほねになるもの 1群 たんぱく質	2群 無機質	からだのちようしをとのえるもの 3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	ちからやねつになるもの 5群 炭水化物	6群 脂質	調味料他	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)		
9	火	ごはん					ごはん			幼			
		牛乳		牛乳			さとう でん粉		酢 しょうゆ	小	589	2.5	
		だしまきたまご	たまご							中	740	3.1	
		こんにやくのときに	ぶた肉 かつお節		にんじん いんげん	たけのこ こんにやく		さとう	大豆油	しょうゆ みりん 酒 和風だし			
	ななくさじる	あぶらあげ なた		にんじん ほうれん草	干しいたけ ごぼう だいこん かぶ ねぎ			煮干し かつお節 みりん しょうゆ 塩					
10	水	つくばこめコパン					こめコパン			幼	641	2.8	
		牛乳 コーヒーシロップ		牛乳	<b>旬の食材 にんじん</b>		コーヒーシロップ			小	736	3.3	
		ようふうにくだんご(幼小中職②)	とり肉			たまねぎ		パン粉 さとう	なたね油	ケチャップ トマトピューレー 酢	中	863	4.0
		ごぼうサラダ (かおりごまドレッシング)	ハム		にんじん	ごぼう えだまめ			大豆油 ごま	ドレッシング			
	はくさいのクリームに	とり肉 ベーコン	生クリーム 牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ ぶなしめじ とうもろこし		マカロニ	大豆油 バター	ペシャメルソース 塩 こしょう コンソメ				
11	木	ごはん	<b>旬の食材 わかさぎ</b>				ごはん			幼	554	1.4	
		牛乳		牛乳	<b>旬の食材 こまつな</b>					小	615	1.6	
		わかさぎフリッター(幼小中職②)	わかさぎ おきあみ	あおさ				小麦粉 でん粉 さとう こめこ	大豆油	しょうゆ 塩	中	764	2.0
		こぶあえ	とり肉	こんぶ	にんじん こまつな	はくさい							
	だいこんととりにくのもの			にんじん きぬさや	だいこん こんにやく 干しいたけ しょうが		さとう でん粉		しょうゆ みりん 酒				
12	金	コッペパン マーマレード					コッペパン マーマレード			幼	565	2.3	
		牛乳		牛乳						小	681	2.9	
		いかのバジルフライ	いか		バジル			パン粉 小麦粉	大豆油	塩	中	814	3.6
		はなやさいサラダ (イタリアンドレッシング)			ブロッコリー にんじん	カリフラワー とうもろこし				ドレッシング			
	ミネストローネ	ぶた肉 だいず		にんじん トマト	たまねぎ にんにく		マカロニ じゃがいも さとう	バター	塩 こしょう ケチャップ コンソメ トマトピューレー				
15	月	ハヤシライス(むぎごはん)	ぶた肉		にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム		大豆油	ハヤシルウ デミグラスソース 赤ワイン こしょう トマトピューレー	幼	659	2.0	
		牛乳		牛乳						小	739	2.4	
		ツナオムレツ	たまご ツナ			たまねぎ		さとう	大豆油	マヨネーズ 塩 しょうゆ 酢	中	920	2.9
		れんこんサラダ (コンクリーミードレッシング)			にんじん	れんこん えだまめ こんにやく				ドレッシング			
16	火	ごはん					ごはん			幼	578	2.2	
		牛乳		牛乳	<b>北海道の郷土料理</b>					小	642	2.5	
		こまひフライ(ソース)	こまひ					パン粉 小麦粉	大豆油	塩 ちゅうのうソース	中	808	3.2
		こんぶのもの	とり肉 さつまあげ	こんぶ	にんじん	こんにやく		さとう	大豆油	しょうゆ みりん			
	どさんこじる	ぶた肉		にんじん	ねぎ たまねぎ もやし ぶなしめじ とうもろこし		じゃがいも	大豆油 バター	煮干し かつお節 みそ しょうゆ				
17	水	まるパン					まるパン			幼	547	2.4	
		牛乳		牛乳						小	678	3.0	
		ハンバーグトマトソース	とり肉 ぶた肉		トマト	たまねぎ		さとう でん粉 じゃがいも	ラード 大豆油	ケチャップ ウスターソース 赤ワイン	中	865	4.0
		コールスローサラダ (コールスロールドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし				ドレッシング			
	コーンスープ	ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん	とうもろこし たまねぎ			バター	コーンスープのもと こしょう				
18	木	ごはん					ごはん			幼	556	1.7	
		牛乳		牛乳						小	628	2.0	
		ぶたにくのしょうがいため	ぶた肉			たまねぎ しょうが		さとう でん粉	ごま油	酒 みりん しょうゆ こしょう	中	795	2.5
		ごまあえ			にんじん こまつな	もやし			ごま	ごまあえのもと			
	とうにゅういりみそじる	あぶらあげ とうにゅう		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ		さつまいも		煮干し かつお節 みそ				
19	金	とりななばらうどん(ソフトめん)	とり肉 あぶらあげ		にんじん	はくさい ねぎ 干しいたけ		ソフトめん でん粉		煮干し かつお節 しょうゆ みりん 酒	幼	566	1.9
		牛乳		牛乳						小	660	2.3	
		えびとかいかのかきあげ	えび いか		しゆんぎく にんじん	たまねぎ ごぼう		小麦粉	大豆油	塩	中	882	3.0
		キャベツとハムのサラダ (げんえんわふうドレッシング)	ハム		にんじん みずな	キャベツ とうもろこし			大豆油	ドレッシング			
22	月	ごはん					ごはん			幼	607	2.0	
		牛乳		牛乳						小	664	2.2	
		さばのみぞれに	さば			だいこん		さとう		しょうゆ みりん 塩	中	830	2.7
		じゃがいものそぼろに	とり肉		にんじん	えだまめ しょうが		じゃがいも さとう でん粉	大豆油	しょうゆ 酒 みりん			
	かきたまじる	たまご		にんじん ほうれん草	干しいたけ ねぎ たまねぎ		でん粉		煮干し かつお節 塩 しょうゆ				
23	火	ポークカレー(むぎごはん)	ぶた肉		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく		大豆油	カレールウ ガラムマサラ ケチャップ ちゅうのうソース	幼	734	2.3	
		牛乳		牛乳						小	813	2.8	
		とりのからあげ	とり肉			しょうが にんにく		でん粉	大豆油	酒 しょうゆ	中	991	3.5
		はるさめサラダ (ちゅうかドレッシング)			にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり			大豆油	はるさめ	ドレッシング		
	いちごクレープ						いちごクレープ						
24	水	ふんわりコッペパン 牛乳		牛乳			ふんわりコッペパン			幼	559	2.6	
		ポテトコロッケ(ソース)			にんじん いんげん	たまねぎ とうもろこし		じゃがいも 小麦粉 小麦粉 さとう でん粉	大豆油	ちゅうのうソース	小	696	3.2
		ブロッコリーとツナのサラダ (ごまドレッシング)	ツナ		ブロッコリー にんじん	カリフラワー				ドレッシング	中	868	4.1
		トマトシチュー	ぶた肉		にんじん こまつな トマト	たまねぎ ぶなしめじ		小麦粉	大豆油 バター サラダ油	塩 こしょう ケチャップ 洋風だし ちゅうのうソース 赤ワイン			
	はちみつゆずゼリー						はちみつゆずゼリー						

日 曜	献立名	主な材料と食品分類						栄養価			
		ち、にく、ほねになるもの		からだのちようしをとのえるもの		ちからやねつになるもの		調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)	
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質				
25 木	ごはん					ごはん		幼	588	2.9	
	牛乳		牛乳					小	646	3.3	
	さけのおやき	さけ					大豆油 塩	中	790	4.1	
	たくあんあえ			にんじん こまつな	たくあん もやし		ごま				
	とんじる	ぶた肉		にんじん	こんにやく だいこん ねぎ ぶなしめじ ごぼう	じゃがいも	大豆油	煮干し かつお節 みそ			
26 金	つくばふくれラーメン(ちゆうかめん)	ぶた肉 なんと	わかめ	にんじん	こんにやく しょうが もやし はくさい ねぎ ふくれみかんの皮	ちゆうかめん	大豆油	塩 ラーメンスープ ガラスープ こしょう	幼	463	3.0
	牛乳		牛乳					小	598	3.8	
	むしぎょうざ(幼①小中職②)	ぶた肉 とり肉		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉 でん粉 もち米粉 さとう	ラード なたね油 ごま油	塩 酒 オイスターソース しょうゆ	中	761	4.8
	くらげのあえもの		くらげ	にんじん	キャベツ きゅうり		ごま				
29 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		幼	620	2.6	
	ぶりのこうみソース	ぶり			ねぎ しょうが にんにく	さとう でん粉	大豆油	酢 とうぼんじやん しょうゆ	小	668	2.9
	おひたし(しょうゆ)			ほうれん草 にんじん	キャベツ			しょうゆ	中	826	3.4
	ぬっぺじる	あぶらあげ とうふ するめ		にんじん	ごぼう だいこん れんこん ねぎ	さといも	大豆油	煮干し かつお節 塩 しょうゆ みりん			
	なっとう	なっとう						タレ からし			
30 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		幼	574	2.0	
	とりにくのにんじんソース	とり肉		にんじん		さとう	大豆油	酒 塩 ちゆうのうソース ケチャップ	小	629	2.3
	れんこんきんぴら	さつまあげ だいず		にんじん	れんこん ごぼう しらたき	さとう	ごま ごま油	しょうゆ みりん 酒	中	782	3.0
	なめこのみそしる	とうふ		にんじん	なめこ はくさい ねぎ			煮干し かつお節 みそ			
	ぼんかん				ぼんかん						
31 水	バターパン					バターパン		幼	546	2.2	
	牛乳		牛乳					小	687	2.8	
	ヒレカツ(ソース)	ぶた肉 たまご				パン粉 小麦粉	大豆油	ちゆうのうソース 塩	中	877	3.6
	ポテサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	ハム		にんじん	きゅうり	じゃがいも	大豆油	ノンエッグマヨネーズ			
	ようふうにこみ	とり肉 ウインナー つみれ	こんぶ	にんじん	たまねぎ キャベツ こんにやく			コンソメ 塩 こしょう			

※材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。※この献立表には、微量の食品及び調味料は記載されておりません。

※鶏卵は、たまごと表記しています。

※小・中学校は9日(火)から、幼稚園は10日(水)から給食開始です。

## 給食だよ!

●今月の目標●  
寒さに負けない食事をしよう!

**冬に欠かせない  
ビタミンACE(エース)**

◇ビタミンA  
傷や感染症から守る、皮膚や粘膜の健康維持には欠かせません。にんじん、ほうれんそうなどに多く含まれます。

◇ビタミンC  
体を守る白血球の働きを強化し、免疫力・抵抗力を高めます。ブロッコリー、みかんなどに多く含まれます。

◇ビタミンE  
末梢の毛細血管を拡張して血行をよくし、体を温めます。かぼちゃ、落花生などに多く含まれます。

**食事に取り入れて  
寒い冬を乗り切ろう!**

## 給食を残さず食べていますか?

毎日食べている給食は、みなさんが健やかに成長するために必要な栄養素をきちんととれるよう、給食センターの栄養士が工夫して献立を作成しています。主食、主菜、副菜をそろえるといろいろな食品を食べることができて、自然と栄養バランスがとれています。健康は毎日の積み重ねが大切です。まずは、給食を楽しく、おいしく食べて、栄養バランスのよい食事をとるようにしましょう。

### 調査結果より、「給食を残さず食べる人が多い」と答えたつくば市の児童生徒は、5年生も8年生も約35%でした。

好き嫌いをしないで食べることは、健康に良いのはもちろん、食べ物の命を大切に、作ってくれた人に感謝を表すことにもつながります。給食を通して新しい食材や味との出会いを増やし、「好き」な食べ物を見つけていきましょう。

### 給食は残さず食べていますか

学年	残さず食べる人が多い	ときどき残す	いつも残す
5年生	34.6%	31.6%	33.7%
8年生	36.4%	25.8%	37.8%

令和4年度実施 食生活に関する調査(市内5年生・8年生徒)

### 地産地消メニューの紹介

・塩 少々

『鶏のにんじんソース』  
【材料】・鶏もも皮無し 40g×4切れ  
4人分 ・酒 小さじ1  
・塩 ひとつまみ  
・油 適量

<ソース>  
・にんじんペースト 40g  
・ケチャップ 大さじ1  
・中濃ソース 大さじ半分  
・砂糖 小さじ1

【つくり方】  
①酒と塩で下味をつけた鶏肉を焼く。  
<ソース作り>  
②調味料とにんじんペーストを加え煮込む。  
③水を加え、量・味を調整する。  
④焼きあがった鶏肉にソースをかければ完成。

### 1月24日~30日は 全国学校給食週間です!!

この期間を通して、給食の歴史を振り返り、食べ物の大切さや作る人の思いを知りましょう。そして、感謝の気持ちを持って食事をしましょう。

### 今月の地場産物

こめ(こめこ)・ぶなしめじ・ねぎ・こまつな・はくさい・にんじん・キャベツ  
みずな・ほうれんそう・だいこん・なめこ・かぶ

各給食センターで提供している献立レシピをつくば市クックパッドに掲載しています! こちらのQRコードからご覧ください。