



令和6年  1月分献立表  (17回)

Aブロック(上郷幼稚園・沼崎小学校・上郷小学校・今鹿島小学校・吉沼小学校・大曽根小学校・豊里中学校・大穂中学校)

つくばすこやか給食センター豊里

日	曜	献立名	主な材料と食品分類						調味料他	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		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					小	645	1.7	
		れんこんしゅうまい (小4まで2こ、小5から3こ)	ぶた肉 とり肉			れんこん たまねぎ しょうが	でんぶん さとう こむぎこ	しょうゆ 塩	中	827	2.1	
		だいこんサラダ (コーンクリームドレッシング)	ツナ		にんじん	だいこん きゅうり とうもろこし		ドレッシング				
		すきやきふうじ	ぶた肉 とうふ		にんじん	たまねぎ はくさい ねぎ えのきたけ しらたき	さとう	油	しょうゆ 酒 みりん			
10	水	わかめごはん		わかめ			ごはん 水あめ	塩 昆布だし				
		牛乳 ココアシロップ		牛乳			ココアシロップ			584	2.2	
		とりにくのからあげ		とり肉		しょうが にんにく	でんぶん	油	酒 しょうゆ		661	2.8
		もやしのナムル (かんこくナムルドレッシング)			にんじん ほうれんそう	もやし		ドレッシング			823	3.3
		アルファベットスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし	マカロニ		コンソメ 塩 こしょう しょうゆ			
11	木	しよくパン みかんジャム					しよくパン みかんジャム					
		牛乳		牛乳						556	2.1	
		とうにゅうクロッケ	とうにゅう ゼラチン			たまねぎ とうもろこし	パンこ こむぎこ さとう でんぶん	油	塩		672	2.6
		イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング)			あかピーマン	キャベツ カリフラワー とうもろこし		ドレッシング			837	3.4
		にくだんごとやさいのトマトに	とり肉 だいず		トマト にんじん フロccoli	たまねぎ ぶなしめじ にんにく	じゃがいも パンこ でんぶん さとう	油	トマトピューレ ケチャップ 塩 白ワイン こしょう コンソメ			
12	金	ごはん					ごはん					
		牛乳		牛乳						578	1.6	
		ほっけのみりんやき	ほっけ				さとう	油	しょうゆ みりん		648	1.9
		あげじゃがきんぴら	ぶた肉		にんじん	しらたき ごぼう グリンピース	じゃがいも さとう	油	酒 みりん しょうゆ 七味唐辛子		818	2.4
		はくさいとあつあげのみそしる	あつあげ		にんじん	はくさい だいこん ねぎ			みそ 煮干しだし かつお節だし			
15	月	ごはん					ごはん					
		牛乳		牛乳						584	2.2	
		とりにくのおかかマヨやき	とり肉	かつおぶし		しょうが にんにく		油 ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ みりん 塩		644	2.6
		こまつなとれんこんのサラダ (ちゅうかドレッシング)	ハム		こまつな にんじん	れんこん ぶなしめじ		ドレッシング			818	3.1
		ワントンスープ	ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	もやし えのきたけ しょうが キャベツ たまねぎ ねぎ	こむぎこ さとう でんぶん	ごま油 ラード	中華だし しょうゆ 酒 塩 こしょう チキンエキス オイスターソース			
16	火	つくばこめパン チョコクリーム					こめパン チョコクリーム					
		牛乳		牛乳						551	2.6	
		オムレツのきのこソースがけ	たまご			ぶなしめじ エリンギ	さとう でんぶん	油	ケチャップ トマトピューレ 赤ワイン デミグラスソース 塩 酢		686	3.2
		バリバリサラダ (こうみしおドレッシング)	とり肉		にんじん フロccoli	キャベツ	あげめん	ドレッシング			854	4.2
		とうにゅうコーンチャウダー	とり肉 とうにゅう		にんじん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	油	米粉まるやかシチュー 塩 コンソメ			
17	水	ごはん					ごはん					
		牛乳		牛乳						580	1.9	
		さばのみそに		さば			さとう でんぶん		みそ		633	2.1
		きのことピーマンのおかかあえ (しょうゆ)		かつおぶし	ピーマン にんじん	キャベツ ぶなしめじ えのきたけ			しょうゆ		820	2.6
		とうふとわかめのすましじる	とうふ とり肉	わかめ	にんじん みずな	たまねぎ	パンこ さとう でんぶん	きゅうり とうもろこし	塩 しょうゆ 酒 かつお節だし 昆布だし			
18	木	むぎごはん					むぎ ごはん					
		牛乳		牛乳						573	2.3	
		ポークカレー	ぶた肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	油	アレルゲンフリーカレーフレーク まるやかカレールー カレーこ ケチャップ ソース		645	2.7
		ふくじんづけあえ			にんじん	ふくじんづけ もやし キャベツ きゅうり					810	3.3
		ぼんかん				ぼんかん						
19	金	スパゲティミートソース (スパゲティ+ミートソース)	ぶた肉 だいず		にんじん トマト	にんにく たまねぎ エリンギ	スパゲティ さとう でんぶん	油	コンソメ 塩 こしょう ソース ケチャップ トマトピューレ デミグラスソース		483	1.9
		のむヨーグルト(プレーン)※		のむヨーグルト							632	2.4
		とうふナゲット (幼1こ、小4まで2こ、小5から3こ)	とうふ イトヨリダイ			たまねぎ	さとう こむぎこ でんぶん	油	塩 ポークエキス		864	3.1
		コールスローサラダ (コールスロードレッシング)			にんじん	カリフラワー キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング				
		やきそば	ぶた肉		にんじん	キャベツ たまねぎ	ちゅうかめん	油	焼きそばソース 塩 オイスターソース			
22	月	ストロベリーロール※					ストロベリーパン				545	2.6
		牛乳		牛乳							626	3.0
		えびカツ	えび				でんぶん さとう パンこ こむぎこ	油	塩		787	3.8
		きりぼしだいこんとかいそうのサラダ (たまねぎドレッシング)		わかめ かんてん すぎのり こんぶ さくらそう	にんじん	きりぼしだいこん きゅうり えだまめ		ドレッシング				
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
23	火	ぶたにくのしょうがやき	ぶた肉			しょうが たまねぎ	さとう でんぶん	油	酒 みりん しょうゆ		634	2.0
		わかめとしらすのあえもの(しょうゆ)	わかめ しらす		にんじん	もやし きゅうり			しょうゆ		711	2.7
		せんぎりやさいのスープ	ウインナー		にんじん	キャベツ たまねぎ			コンソメ 塩 こしょう しょうゆ		869	3.1
		スイートポテト※					スイートポテト					

小学生 学食メニュー

飲料連携メニュー

豊中7年生 学食メニュー

旬の食材 (ぼんかん)

豊中7年生学食メニュー

日	曜	献立名	主な材料と食品分類						調味料他	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	3群 カロテン	からだのちようしをとのえるもの 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		エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)		
24	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			588	1.8		
		さけのしおこうじやき	さけ				油	塩こうじ					
		たくあんあえ		旬の食材 (こまつな)	こまつな にんじん	たくあん もやし		ごま		650	2.1		
		さつまいもとやさいのすいとんじる	とり肉 あぶらあげ		にんじん	はくさい ねぎ	さつまいも すいとん		しょうゆ 塩 酒 かつお節だし 煮干しだし		810	2.7	
		きゅうしよくしゅうかんデザート※ (おこめのムース)						おこめのムース					
25	木	ハンバーガー (まるパン+	とり肉		たまねぎ にんにく		パンズパン さとう でんぶん	油	トマトピューレ ケチャップ		531	2.8	
		ハンバーグトマトソース+スライスチーズ)	ぶた肉	チーズ			じゃがいも	ラード	塩 ソース 赤ワイン 野菜ペースト		649	3.5	
		牛乳		牛乳							813	4.4	
		パンパンジーサラダ (パンパンジードレッシング)	とり肉		にんじん キャベツ きゅうり			ドレッシング					
		ふゆやさいポトフ	ウインナー		にんじん ブロッコリー	たまねぎ かぶ れんこん		じゃがいも		コンソメ 塩 こしょう しょうゆ			
26	金	ふくれみかんラーメン (ソフちゅうかめん+スープ)	ぶた肉		にんじん	もやし ねぎ にんにく	ちゅうかめん	油	塩		584	3.0	
		牛乳	なた		こまつな	しょうが			塩 からスープ 中華だし こしょう ふくれみかん陳皮		676	3.7	
		ごぼうとツナのサラダ (ごまクリーミードレッシング)	ツナ		にんじん	ごぼう きゅうり			ドレッシング		852	4.8	
		ミルクドーナツ	たまご	牛乳 脱脂粉乳				こむぎこ さとう でんぶん	油	塩			
		くらパン						くらパン			506	1.9	
29	月	牛乳		牛乳									
		とりにくのにんじんソース	とり肉		にんじん	にんにく	さとう	油	しょうゆ みりん 酢 酒 塩		638	2.4	
		さつまいもとまめのサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	しろいげんまめ		にんじん	きゅうり えだまめ	さつまいも	ノンエッグマヨネーズ			797	3.2	
		スターマカロニスープ	ウインナー		かぼちゃ にんじん ほうれんそう	たまねぎ	こめこマカロニ		コンソメ 塩 こしょう				
		さんしよくそぼろごはん (むぎごはん+さんしよくそぼろ)	とり肉		にんじん	しょうが しらたき	むぎ ごはん	油	しょうゆ みりん 酒		581	1.7	
30	火	牛乳	たまご			えだまめ	さとう			644	1.9		
		わかさぎのフリッター (小4まで2こ、小5から3こ)		旬の食材 (わかさぎ)	わかさぎ	わかさぎ	わかさぎ	こむぎこ さとう でんぶん こめこ	油	しょうゆ 塩		836	2.6
		なめこじる	とうふ		にんじん	なめこ だいこん ねぎ はくさい				みそ 煮干しだし かつお節だし			
		ごはん					ごはん				612	2.2	
		牛乳		牛乳									
31	水	いかのなんばんづけ	いか			たまねぎ	でんぶん さとう	油	しょうゆ 酢 一味唐辛子		689	2.3	
		はるさめときくらげのサラダ (ちゅうかドレッシング)			にんじん	もやし きゅうり えだまめ きくらげ	はるさめ	ドレッシング		870	3.0		
		マーボーどうふ	とうふ ぶた肉 だいたいず		にんじん	たけのこ ねぎ しょうが にんにく ほししいたけ	さとう でんぶん	ごま油	酒 テンメンジャン 豆板醤 しょうゆ みそ オイスターソース				

○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られません。
 ○けいらんは「たまご」と表記します。
 ○幼稚園は10日から給食開始です。
 ※は業者から学校に直接配送されます。

教科連携メニュー 1月15日(月) 8年国語
 「鯉節—世界に誇る伝統食—」(鯉節)

今月の地場産物

こまつな みすな れんこん
 ぶなしめじ なめこ ねぎ かぶ
 はくさい だいこん にんじん
 ふくれみかん陳皮 一味唐辛子

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

1月24日から30日は
全国学校給食週間

つくば市学校給食レシピを配信しています。
<https://cookpad.com/recipe/7360619>

給食だより

1月の給食目標
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
皮膚やのど、鼻の粘膜を強くして体のバリア機能を高めます。にんじん、ほうれん草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?

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ことが多い」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、食べ物への命を大切に、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	残さず食べることが多い	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年児童・8年生徒)