



令和6年



1 月分献立表



(17回)



Cブロック(春日学園義務教育学校・学園の森義務教育学校)

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		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			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				
9	火	ごはん 牛乳 いかのなんぼんづけ はるさめときくらげのサラダ (ちゅうかドレッシング) マーボー豆腐		牛乳			たまねぎ もやし きゅうり えだまめ きくらげ たけのこ ねぎ しょうが にんにく ほししいたけ	ごはん でんぶん さとう 油 はるさめ ドレッシング さとう でんぶん ごま油		しょうゆ 酢 一味唐辛子 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	小 689	2.3
										中 870	3.0	
10	水	ハンバーガー (まるパン+ ハンバーグトマトソース+スライスチーズ) 牛乳 パンパンジーサラダ (パンパンジードレッシング) ふゆやさいポトフ	とり肉 ぶた肉	チーズ 牛乳			たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ れんこん かぶ じゃがいも	パンズパン さとう でんぶん じゃがいも 油 ロード ドレッシング		トマトピューレ ケチャップ 塩 ソース 赤ワイン 野菜ペースト コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	649	3.5
										813	4.4	
11	木	さんしょくそぼろごはん (むぎごはん+さんしょくそぼろ) 牛乳 わかさぎのフリッター (小4まで2こ、小5から3こ) なめこじる	とり肉 たまご	牛乳			にんにく しょうが しらたき えだまめ なめこ だいこん ねぎ はくさい	むぎ ごはん さとう こむぎこ さとう でんぶん こめこ 油		しょうゆ みりん 酒 しょうゆ 塩 みそ 煮干しだし かつお節だし	644	1.9
										836	2.6	
12	金	くろパン 牛乳 とりにくのにんじんソース さつまいもとまめのサラダ (ノンエッグマヨネーズ) スターマカロニスープ		牛乳				くろパン さとう 油 しょうゆ みりん 酢 酒 塩 ノンエッグマヨネーズ コンソメ 塩 こしょう			638	2.4
										797	3.2	
15	月	むぎごはん 牛乳 ポークカレー ふくじんづけあえ ぼんかん		牛乳				むぎ ごはん じゃがいも 油 しょうゆ 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			573	2.3
										645	2.7	
										810	3.3	
16	火	スパゲティミートソース (スパゲティ+ミートソース) のむヨーグルト(プレーン)※ とうふナゲット (小4まで2こ、小5から3こ) コールスローサラダ (コールスロードレッシング)	ぶた肉 だいず				にんにく たまねぎ エリンギ たまねぎ カリフラワー キャベツ きゅうり とうもろこし	スパゲティ さとう でんぶん さとう こむぎこ でんぶん ドレッシング		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 塩 ポークエキス	632	2.4
										864	3.1	
17	水	ごはん 牛乳 とりにくのおかかマヨやき こまつなとれんこんのサラダ (ちゅうかドレッシング) ワントンスープ		牛乳				ごはん 油 ノンエッグマヨネーズ ドレッシング ごま油 ラード		しょうゆ みりん 塩 しょうゆ 酒 塩 こしょう チキンエキス オイスターソース	644	2.6
										818	3.1	
18	木	ごはん 牛乳 ほっけのみりんやき あげじゃがきんぴら はくさいとあつあげのみそしる		牛乳				ごはん さとう 油 しょうゆ じゃがいも さとう 油 みそ 煮干しだし かつお節だし		しょうゆ みりん 酒 みりん しょうゆ 七味唐辛子	648	1.9
										818	2.4	
19	金	つくばこめパン チョコクリーム 牛乳 オムレツのきのこソースがけ バリバリサラダ (ごうみしおドレッシング) とうにゅうコーンチャウダー		牛乳				こめこパン チョコクリーム さとう でんぶん 油 ドレッシング 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 米粉まるやかしチュー 塩 コンソメ	686	3.2
										854	4.2	
22	月	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき わかめとしらすのあえもの(しょうゆ) せんぎりやさいのスープ スイートポテト※		牛乳				ごはん さとう でんぶん 油 しょうが たまねぎ にんにく もやし きゅうり キャベツ たまねぎ スイートポテト		酒 みりん しょうゆ しょうゆ コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	711	2.7
										869	3.1	
23	火	やきそば ストロベリーロール※ 牛乳 えびカツ 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)	ぶた肉	牛乳			にんにく キャベツ たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり えだまめ	ちゅうかめん ストロベリーパン でんぶん さとう パンこ こむぎこ ドレッシング		焼きそばソース 塩 オイスターソース 塩	626	3.0
										787	3.8	

教科連携メニュー

地産地消メニュー

旬の食材(ぼんかん)

豊中7年生考案メニュー

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	からだのちょうしをととのえるもの 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)
24	水	わかめごはん		わかめ			ごはん 水あめ		塩 昆布だし	661	2.8
		牛乳 ココアシロップ		牛乳		ココアシロップ					
		とりにくのからあげ		とり肉		しょうが にんにく		油	酒 しょうゆ		
		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		
25	木	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	672	2.6
26	金	ごはん 牛乳		牛乳		ごはん			650	2.1	
29	月	ごはん		牛乳		ごはん			645	1.7	
30	火	ごはん		牛乳		ごはん			827	2.1	
31	水	ごはん		牛乳		ごはん			633	2.1	

○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。
 ○けいらんは「たまご」と表記します。
 ※は業者から学校に直接配送されます。

今月の地場産物



こまつな みずな 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



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

教科連携メニュー 1月17日(水) 8年国語
 「鯉節—世界に誇る伝統食—」(鯉節)

1月24日から30日は
全国学校給食週間

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。

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?

みなさんが健康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とのいます。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。

