


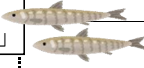



令和5年度



# 1 月分献立表 (17回)



Aブロック(東幼 二の宮幼 竹園東幼 竹園西幼 東小 二の宮小 竹園東小 竹園西小 小野川小 竹園東中 吾妻中) つくばほがらか給食センター谷田部

日	曜	献立名	主な材料と食品分類						調味料他	栄養価			
			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		エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)		
9	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		幼 - 小 707 中 908	-	-		
		さばのみそに	さば		鏡開き メニュー		さとう でんぶん	みそ みりん					
		きりぼしだいこんのごまのりサラダ (ごまドレッシング)	とり肉	のり	いんげん		とうもろこし きりぼしだいこん	ドレッシング					
		キムチぞうに	ぶた肉 あぶらあげ		ほうれんそう	ねぎ キムチ ほししいたけ	じゃがいももち	しょうゆ 酒 塩 かつお節 煮干し					
10	水	もやしにくみそうどん (ソフトめん)	ぶた肉		にんじん なら	もやし とうもろこし ねぎ ほししいたけ しょうが	ソフトめん でんぶん	ごま 油	みそラーメンスープの素 がらスープ みそ 酒 しょうゆ	596	2.8		
		牛乳		牛乳						683	3.4		
		きなこいも (幼小:2こ、中職:3こ)	きなこ					さつまいも さとう でんぶん	油	しょうゆ みりん 酢	930	4.4	
		かいそうサラダ (あおじそドレッシング)	ちくわ	わかめ つのまた こんぶ かんてん すじのり	にんじん	キャベツ きゅうり			ドレッシング				
11	木	バターパン 牛乳		牛乳			バターパン		491 642 815	1.9 2.9 3.7			
		ハムステーキ	ハム					油					
		あおのりポテト		あおのり				じゃがいも				塩 こしょう	
		ミートボールのトマトスープ	とり肉 ぶた肉 だいず		にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ	マカロニ でんぶん みずあめ	油				ケチャップ コンソメ 塩 こしょう ローリエ	
12	金	ふゆやさいかレーライス (むぎごはん)	とり肉		にんじん ほうれんそう	たまねぎ れんこん にんにく しょうが	むぎごはん じゃがいも	油	カレールー ケチャップ ソース カレー粉	745	2.4		
		牛乳		牛乳						824	2.8		
		わかさぎフライ (ソース) (幼小:2こ、中職:3こ)	わかさぎ		旬の味 「わかさぎ」 			パンこ こめこ こむぎこ	油	ソース 塩			
		ツナまめサラダ (コールスロートドレッシング)	ツナ だいず		こまつな にんじん	たまねぎ えだまめ		ドレッシング		1,027	3.4		
とうにゅうプリンタルト						とうにゅうプリンタルト							
15	月	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん		505 583 715	2.0 2.6 3.2			
		おさかなハンバーグ	だいず いわし たら		トマト にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう じゃがいも	油				塩麹 パーベキューソース みそ 塩 こしょう 魚醤	
		しおこんぶあえ		しおこんぶ	にんじん	はくさい きゅうり とうもろこし							
		なめこのみそしる	どうふ	わかめ	にんじん	だいこん なめこ ねぎ						みそ かつお節 煮干し	
16	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		503 603 758	1.9 2.3 2.9			
		ぶたにくとヤーコンの カレーしょうゆいため	ぶた肉		こまつな	たまねぎ にんにく しょうが	ヤーコン でんぶん さとう	油				カレールー しょうゆ 酒 塩	
		はるさめスープ	かまぼこ	わかめ	にんじん	旬の味 「ぼんかん」 	たまねぎ ほししいたけ ぼんかん	はるさめ				ごま油	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう
		ぼんかん											
17	水	スパゲティとうにゅう クリームソース	とうにゅう ベーコン		ほうれんそう にんじん	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし にんにく	スパゲティ こむぎこ でんぶん	油	塩麹 コンソメ 白ワイン 塩 こしょう	503	1.9		
		ミニテーブルロール					ミニテーブルロール			659	2.5		
		のむヨーグルト(いちご)		のむヨーグルト									
		こもちししゃものフリッター (幼:1こ、小中職:2こ)	こもちししゃも	おきあみ あおき				こむぎこ さとう でんぶん こめこ	油	しょうゆ 塩	784	2.9	
		イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング)			ブロッコリー あかパプリカ	キャベツ カリフラワー		ドレッシング					
18	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		605 695 870	1.9 2.4 2.9			
		れんこんのはさみあげ	とり肉 だいず		旬の味 「れんこん」 	れんこん たまねぎ しいたけ	パンこ こむぎこ でんぶん	油				みりん しょうゆ 塩	
		ちゅうかくらげサラダ (ちゅうかドレッシング)	ちゅうかくらげ		こまつな にんじん	もやし		ごま ドレッシング					
		えびとあつあげのチリソース	あつあげ えび		にんじん トマト	たまねぎ カリフラワー ねぎ たけのこ しょうが にんにく	でんぶん さとう	油 ごま油				ケチャップ しょうゆ 塩 中華だし 酒 酢 豆板醤	
19	金	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン		463 561 731	2.2 2.6 3.3			
		とりにくのかぼちゃソース	とり肉		にんじん	たまねぎ	さとう	油 オリーブ油				ケチャップ ソース 酒 塩	
		コーンサラダ (コーンクリームドレッシング)		つくば地産地消の日 「とり肉のかぼちゃソース」	ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし		ドレッシング					
		ジンジャースープ	ウインナー		にんじん ほうれんそう	たまねぎ ひらたけ しょうが	こめマカロニ	油				コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	
22	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		557 637 797	1.4 1.8 2.3			
		ロールキャベツふうハンバーグ	とり肉 ぶた肉 だいず		トマト パセリ	キャベツ たまねぎ	でんぶん さとう じゃがいも	ラード 油				ケチャップ コンソメ こしょう 塩	
		かぶのスープ	ウインナー		にんじん かぶのは	かぶ たまねぎ えのきたけ		油 オリーブ油				コンソメ 白ワイン 塩 こしょう ローリエ	
フルーツあんじん				パインアップル みかん おうとう	とうにゅうゼリー								
23	火	つくばこめこパン 牛乳		牛乳			つくばこめこパン		507 667 839	2.4 3.1 4.0			
		やきウインナー (やさしいっぱいケチャップ)	ウインナー					油				やさしいっぱいケチャップ	
		れんこんサラダ (わふうクリームドレッシング)			こまつな にんじん	れんこん		ドレッシング					
コーンスープ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ		油	コンソメ 白ワイン 塩 こしょう						

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	3群 カロテン	4群 からだのちょうしをととのえるもの ビタミンC・その他	5群 ちからやねつになるもの 炭水化物	6群 脂質	調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)	
24	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		ほっけのしおやき	ほっけ				油	塩	558	1.8		
		あおなのそくせきづけ		わかめ	こまつな にんじん だいごんのは	はくさい	さとう みずあめ	ごま	塩	629	2.1	
		いもにじる	ぶた肉 あつあげ			こんにやく ひらたけ ごぼう ねぎ		さといも	みそ かつお節 煮干し	781	2.8	
		きゅうしよくしゅうかんゼリー						はちみつずゼリー				
25	木	ふくれラーメン (ソフトちゅうかめん)	ぶた肉 なると		チンゲンサイ にんじん	ねぎ ほしいたけ にんにく しょうが	ソフトちゅうかめん でんぶん	油	中華だし ふくれみかん陳皮 塩ラーメンスープの素 こしょう			
		牛乳		牛乳						566	2.9	
		ココアあげパン			ふくれラーメン つくば市産 福来みかん陳皮を 使ったラーメンです♪			ミニコッパン さとう	油	ココア 塩	657	3.4
		みずなのパンパンジーサラダ (パンパンジードレッシング)	とり肉		みずな にんじん	もやし			ドレッシング		831	4.4
26	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		さけのてりやき	さけ					油	しょうゆ 酒 みりん 塩	542	2.0	
		ほうれんそうとコーンのソテー			ほうれんそう にんじん	とうもろこし ひらたけ		油	コンソメ 塩 こしょう	616	2.3	
		さつまいもとんじる	ぶた肉 あぶらあげ		こまつな にんじん	ねぎ		さつまいも	みそ かつお節 煮干し	777	3.0	
29	月	わかめごはん 牛乳		牛乳			わかめごはん					
		こまいフライ (ソース)	こまい		こまいはタラの仲間で漢字で「氷下魚」と書き、 氷がはった海の下にいる魚です。			パンこ こむぎこ	油	ソース 塩	672	2.6
		マカロニサラダ (ノンエッグマヨネーズ)			にんじん	たまねぎ きゅうり えだまめ	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ		765	3.2	
		がんもどきのものにもの	がんもどき とり肉 さつまあげ		にんじん いんげん	こんにやく たけのこ		さとう	油	しょうゆ 酒 みりん	960	3.9
30	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		とりてん	とり肉			しょうが にんにく	こむぎこ でんぶん	油	しょうゆ 酒 塩 こしょう	552	2.2	
		おかかあえ (しょうゆ)	かまぼこ かつおぶし		こまつな にんじん	もやし		教科連携メニュー 「8年国語 鯉節一世界に誇る伝統食」		しょうゆ	632	2.3
		かぼちゃとあつあげのみそしる	あつあげ		かぼちゃ にんじん	ひらたけ ねぎ			みそ かつお節 煮干し	792	2.9	
31	水	しよくパン (キャラメルクリーム)					しよくパン キャラメルクリーム					
		牛乳		牛乳						514	1.9	
		オムレツ	たまご				でんぶん さとう	油	がらスープ 酢	650	2.6	
		ごぼうとツナのサラダ (たまねぎドレッシング)	ツナ		ほうれんそう にんじん	キャベツ ごぼう		ドレッシング		804	3.2	
		チリビーンズ	ぶた肉		にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリ にんにく		じゃがいも ひよこまめ あおえんどうまめ あかいんげんまめ	油	ケチャップ ソース 塩 チリパウダー 赤ワイン 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。  
 ※小学校の栄養価は、中学年(3年生および4年生)の値を表記しています。  
 ※幼稚園は10日(水)が給食提供開始日です。

※鶏卵は「たまご」と表記します。  
 ※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。

# 給食だより



## 給食を残さず食べていますか？



### 1月の給食目標

寒さに負けない食事をしよう

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。



### 今月の地場産物

お米、なめこ、ひらたけ、ヤーコン、あやめかぶ、福来みかん陳皮、にんじんなど



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。

### 給食を残さず食べていますか？

