

令和5年度



# 1 月分献立表 (17回)



Cブロック(桜南幼 吾妻幼 桜南小 並木小 吾妻小 並木中 みどりの学園)

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						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 ビタミンC・その他	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 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				
		きりほ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 きりほしだいこん		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	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					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				
11	木	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	カレールウ ケチャップ ソース カレー粉	745 824 1,027	2.4 2.8 3.4		
		牛乳		牛乳									
		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 (コールスロドレッシング)	ツナ だいず		ごまつな にんじん	たまねぎ えだまめ			ドレッシング				
とうにゅうプリンタルト							とうにゅうプリンタルト						
12	金	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	596 683 930	2.8 3.4 4.4		
		牛乳		牛乳									
		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				
		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 すずのり	にんじん	キャベツ きゅうり			ドレッシング				
1	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			542 616 777	2.0 2.3 3.0		
		さけのてりやき	さけ					油	しょうゆ 酒 みりん 塩				
		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				
		さつまいもとんじる	ぶた肉 あぶらあげ		ごまつな にんじん	ねぎ			みそ かつお節 煮干し				
2	火	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			463 561 731	2.2 2.6 3.3		
		とりにくのキャロットソース	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 「とり肉のキャロットソース」	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	こめこマカロニ	油	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう				
3	水	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	塩麹バーベキューソース 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	とうふ	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				
4	木	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	503 659 784	1.9 2.5 2.9		
		ミニテーブルロール のむヨーグルト(いちご)		のむヨーグルト			ミニテーブルロール						
		こもちしやものフリッター (幼:1こ、小中職:2こ)	こもちしやも	おきあみ あおさ			こむぎこ さとう でんぶん こめこ	油	しょうゆ 塩				
		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				
5	金	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		ごまつな 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				
6	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			552 632 792	2.2 2.3 2.9		
		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				
		おかかあえ (しょうゆ)	かまぼこ かつおぶし		ごまつな にんじん	もやし			しょうゆ				
		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				
7	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		ごまつな	たまねぎ にんにく しょうが	ヤーコン でんぶん さとう	油	カレールウ 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	はるさめ	ごま油				しょうゆ 中華だし 塩 こしょう
		ぼんかん					ぼんかん						

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 ビタミンC・その他	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)	
24	水	つくばこめコパン 牛乳		牛乳			つくばこめコパン			507	2.4	
		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		667	3.1	
		コンスープ	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	839	4.0	
25	木	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	
26	金	ふくれラーメン (ソフトちゅうかめん)	ぶた肉 なた		テンゲンサイ にんじん	ねぎ ほししいたけ 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		ふくれラーメン				566	2.9	
		ココアあげパン			つくば市産 福来みかん陳皮を 使ったラーメンです!			ミニココアパン 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
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は「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
		がんもどきのにももの	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	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	牛乳			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	
31	水	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			
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		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	557	1.4	
		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	637	1.8	
					パインアップル みかん おうとう	とうにゅうゼリー			797	2.3		

※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。

### 給食は残さず食べていますか?

