

令和7年

1 月分献立表



(17回)



Bブロック (島名幼稚園・島名小学校・香取台小学校・真瀬小学校・葛城小学校・研究学園小学校・高山中学校・研究学園中学校)

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						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					
8	水	ナン※ 牛乳 すりみチーズロール かいそうサラダ (パンパンシードレッシング) ポークカレー	 スケトウダラ ぶた肉	牛乳 チーズ わかめ こんぶ あかつのまた すきのり	 にんじん にんじん	 もやし きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ しょうが とうもろこし にんにく	ナン でんぶん さとう	 油 ラード	 塩	幼 小	- 633	- 3.7	
9	木	ごはん のむヨーグルト(マスカット)※ さばのみそに だいこんサラダ (げんえんわふうドレッシング) がんもどきのにも	 さば とり肉 がんもどき	 のむヨーグルト わかめ こんぶ あかつのまた すきのり	 にんじん にんじん	 だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ だけのこ えだまめ	ごはん さとう でんぶん	 油	 みそ しょうゆ 酒 みりん かつお節だし			571 637 841	2.1 2.4 3.2
10	金	ふくれみかんラーメン (ソフトちゅうかめん+スープ) 牛乳 えびはるまき みずなのごまサラダ (ごまクリーミードレッシング) チーズ	ぶた肉 えび いか とり肉	 牛乳 のり	チンゲンサイ にんじん にら みずな にんじん	メンマ もやし ねぎ にんにく しょうが きくらげ しょうが くわい だけのこ しいたけ ねぎ キャベツ	ソフトちゅうかめん さとう こめこ でんぶん ドレッシング	油 油 ラード ごま油	ふくれみかん陳皮 がらスープ 中華だし こしょう 塩ラーメンスープの素 旬の食材 みずな			526 618 782	3.4 4.1 4.8
14	火	ごはん 牛乳 とんかつ(ソース) キャベツのしおこんぶあえ けんちんじる	 ぶた肉 とうふ とり肉	 牛乳 しおこんぶ	 にんじん	 キャベツ もやし きゅうり だいこん こんにゃく ねぎ ごぼう	ごはん パンこ でんぶん さといも	 油 油	 ソース 塩 しょうゆ かつお節だし 煮干しだし 塩			587 642 771	3.0 2.2 4.5
15	水	わかめごはん 牛乳 とりにくのからあげ はるさめサラダ (ちゅうかドレッシング) とんじる いちごゼリー※	 とり肉 ハム ぶた肉	わかめ 牛乳 わかめ 牛乳	大曾根小6年生が考えた献立です にんじん にんじん	 しょうが にんにく もやし きくらげ きゅうり だいこん たまねぎ こんにゃく	ごはん 水あめ はるさめ さといも	 油 ドレッシング 油	塩 昆布だし 酒 しょうゆ みそ 煮干しだし かつお節だし			631 715 872	2.5 2.7 3.3
16	木	つくばこめパン ブルーベリージャム 牛乳 ぐだくさんオムレツ れんこんサラダ (コンクリーミードレッシング) トマトスープ	 たまご とり肉 ハム ウインナー	 牛乳 わかめ 牛乳	学園の森6年生が考えた献立です にんじん にんじん トマト	 たまねぎ れんこん キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	こめこパン ブルーベリージャム じゃがいも さとう	 油 ドレッシング 油	 酢 塩 こしょう トマトピューレ コンソメ 塩			514 644 801	2.3 2.9 3.5
17	金	やきそば 牛乳 わかさぎのからあげ(2こ) りっちゃんサラダ (しおドレッシング) むしパン※	ぶた肉 わかさぎ ハム	 牛乳 こんぶ	にんじん にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	むしちゅうかめん でんぶん ドレッシング	油 油 ドレッシング	やきそばソース オイスターソース しょうゆ 酒			585 723 806	2.1 2.9 2.9
20	月	ホットドッグ(ドッグパン+ フランクフルトケチャップソース) 牛乳 コールスロー (コールスロードレッシング) ふゆやさいのシチュー	ソーセージ 牛乳 とり肉	 牛乳 牛乳	 にんじん にんじん	たまねぎ カリフラワー キャベツ きゅうり とうもろこし エリンギ れんこん たまねぎ	ドッグパン さとう さつまいも	油 油 油 バター なまクリーム	デミグラスソース ソース ケチャップ シチューの素 コンソメ 塩 こしょう			584 720 863	2.7 3.4 4.2
21	火	ごはん 牛乳 とりにくのおかかマヨやき はなやさいサラダ (たまねぎドレッシング) こんさいのみそしる とうにゅうみかんムース※	 とり肉 ぶた肉	 牛乳 かつおぶし 	 牛乳 ブロッコリー にんじん にんじん	 しょうが にんにく カリフラワー とうもろこし れんこん だいこん ごぼう ねぎ	ごはん 油 ノンエッグマヨネーズ ドレッシング ムース	 油 油 油	 しょうゆ みりん 塩 みそ かつお節だし 煮干しだし			596 668 807	1.7 1.9 2.2
22	水	むぎごはん 牛乳 ハッシュドポテト ごぼうとツナのサラダ (サウザンアイランドドレッシング) ハッシュドポーク	 牛乳 ツナ ぶた肉	 牛乳 牛乳	 にんじん にんじん	 たまねぎ ごぼう きゅうり たまねぎ ぶなしめじ にんにく	むぎ ごはん こめこ じゃがいも さとう	 油 油 油	 塩 赤ワイン ハヤシルウ ケチャップ ソース			626 696 864	1.4 1.7 2.1
23	木	ごはん 牛乳 ぶりのあまからあげに はくさいのいそかあえ (しょうゆ) さといものゆずみそに	 ぶり のり とり肉	 牛乳 牛乳	 ほうれんそう にんじん にんじん	 しょうが はくさい もやし こんにゃく しょうが ゆず	ごはん さとう こむぎこ でんぶん さとう さといも	 油 油 油	 しょうゆ みりん しょうゆ みそ みりん しょうゆ ゆずみそ			610 669 810	1.9 2.1 2.5
24	金	パインパン 牛乳 あげどりのにんじんソース さつまいもとかぼちゃのサラダ (ノンエッグマヨネーズ) かぶとしょうがのスープ	 とり肉 ハム ベーコン	 牛乳 	 にんじん にんじん にんじん	 にんにく えだまめ れんこん かぶ だいこん しょうが ねぎ ひらたけ	パインパン でんぶん さとう さつまいも コンソメ 塩	 油 ノンエッグマヨネーズ 油	 酒 しょうゆ みりん 酢 塩			539 633 775	2.1 2.6 3.2

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)
27	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
学校給食 週メニュー		ぎんざけのしおこうじやき	さけ					油	塩こうじ	623	2.0
		たくあんあえ			ほうれんそう にんじん	たくあん もやし				690	2.5
		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	すいとん さつまいも		しょうゆ 塩 酒 かつお節だし 煮干しだし	833	2.9
		いばらきけんさんメロンゼリー※					メロンゼリー				
28	火	スパゲティミートソース (ソフトスパゲティ+ミートソース)	ぶた肉		にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム	ソフトスパゲティ 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 赤ワイン トマトピューレ デミグラスソース	533	2.3
		牛乳		牛乳						627	2.6
		ポテトカップグラタン		牛乳 チーズ	ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも さとう でんぶん こむぎこ	油 マーガリン	塩 チキンエキス	805	3.2
		イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング)			赤パプリカ アスパラガス	カリフラワー キャベツ		ドレッシング			
29	水	むぎごはん					むぎ ごはん				
		牛乳		牛乳						572	2.5
		ガバオ	ぶた肉	かんてん	あかパプリカ	にんにく しょうが たまねぎ きパプリカ スッキーニ なす	さとう	油	ガバオライスの素 しょうゆ 塩	648	3.1
		ちゅうかくらげサラダ		わかめ	にんじん	ちゅうかくらげ もやし				828	3.9
		たこボールスープ	たこ なんと たら		にんじん	にら たまねぎ えのきだけ	でんぶん さとう		しょうゆ 中華だし 塩		
30	木	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						582	1.8
		もちごめつきにくだんご (幼1こ、小・中・高2こ)	ぶた肉 とり肉			たまねぎ しょうが ししいたけ	もちごめ パンこ でんぶん さとう	ラード ごま油	しょうゆ 塩	705	2.2
		ナムル (かんこくナムルドレッシング)			ほうれんそう にんじん	もやし きりぼしだいこん		ドレッシング		861	2.6
		マーボー豆腐	ぶた肉 とうふ		にんじん	しょうが にんにく たけのこ ねぎ ほししいたけ	でんぶん さとう	ごま油 油 ラード	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		
31	金	てりやきハンバーガー (パンズパン+ ハンバーグてりやきソース)	とり肉 だいた			マッシュルーム たまねぎ りんご	パンズパン パンこ さとう でんぶん	油	しょうゆ みりん 塩 赤ワイン こしょう	527	2.5
		牛乳		牛乳						645	3.3
		じゃがいもといかのバジルいため	いか			にんにく	じゃがいも	オリーブ油	白ワイン バジルソース 塩	824	4.0
		アルファベットスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ えのきだけ ロメインレタス	マカロニ		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。
○けいらんは「たまご」と表記します。
○幼稚園の給食は9日(木)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

今月の地場産物

1月21日(火)

8年国語

「鯉節・世界に誇る伝統食」(鯉節)

さつまいも ふくれみかん 水菜 ごぼう 小松菜 人参 人参ペースト 長ねぎ 白菜

ロメインレタス れんこん ぶなしめじ ひらたけ



1月に使用する「ひらたけ」、「ぶなしめじ」は、真瀬地区の山田さんと従業員の方々が育ててくださいました。

皆さんは、きのこがどうやって栽培されているか知っていますか？

まず、おがくず、米ぬか、おから、ふすまなどで菌のベットをつくり、そこに適度に水分を加えて菌床(きんしょう)を作ります。菌床を詰めたポットを殺菌消毒し、無菌状態になったところにきのこの種を植えます。

無菌室で温度・湿度管理をしながら、ひらたけは約1か月、ぶなしめじは約3か月培養します。この栽培方法を菌床栽培といいます。山田さんより、コメントをいただきました。

「私が作ったきのこ、新鮮さはどこにも負けていないと思うので、残さず食べてください!!」



1月に使用する「みずな」、「こまつな」、「ロメインレタス」は、上郷地区の伏田さんと従業員の方々が、育ててくださいました。伏田さんは、全ての野菜を有機栽培し、有機JAS認証も取得しています。有機米や有機いちごの栽培も始めているそうです。

ハウスの高さ、地下水によるハウス内の温度調整、スマホでの水分調節など、設備や装備もさまざまな工夫をし、効率的な栽培がなされています。

伏田さんより、コメントをいただきました。

「残さず食べると、健康で強い体になります。お野菜を頑張って食べましょう。ふしちゃんファームのすっぱん小松菜食べてね!」

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!



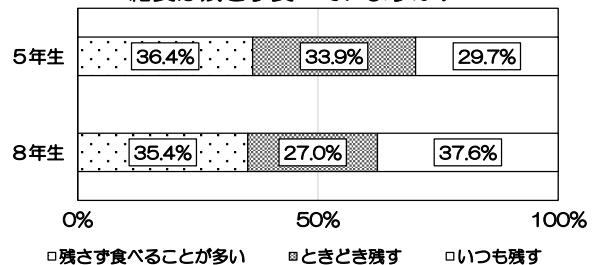
給食を残さず食べていますか?

学校給食は、児童生徒のみなさんが健康を維持し、成長していくために必要な1日分の栄養素の3分の1以上がとれるように、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う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。



給食は残さず食べていますか?



令和5年6月実施 食生活に関する調査(市内5・8年生対象)