



1月分献立表 (17回)



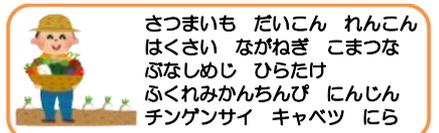
Main table with columns: 日曜, 献立名, 主な材料と食品分類 (1群たんぱく質, 2群無機質, 3群カロテン, 4群ビタミンC・その他, 5群炭水化物, 6群脂質), 調味料他, 栄養価 (エネルギー, 食塩相当量). Rows include meals like きつねうどん, さばカレー, ハンパング, etc.

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	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)
24	金	コッペパン(りんごジャム)					コッペパン りんごジャム			656	1.9
		牛乳		牛乳						762	2.4
		スペインふうオムレツ	たまご とりにく		ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも でんぶん さとう	菜種油 サラダ油	酢 塩 ワイン ブイヨン こしょう	932	3.1
		ブロッコリーのサラダ (サウザンアイランドドレッシング)			ブロッコリー にんじん	えだまめ カリフラワー		ドレッシング			
		アルファベットスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	マカロニ		塩 こしょう しょうゆ がらスープ コンソメ		
27	月	ごはん					ごはん			518	1.4
		牛乳		牛乳						566	1.6
		タンダーチキン	とりにく	プレーンヨーグルト		にんにく しょうが		サラダ油	塩 カレー粉 ケチャップ	719	2.1
		はくさいのサラダ (わふうドレッシング)			にんじん	はくさい きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
		わかめスープ	とうふ	わかめ	チンゲンサイ ながねぎ				しょうゆ 酒 塩 こしょう 中華スープ		
28	火	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳							
		やさしいいかチヂミ	いか		にら	キャベツ	こむぎこ こめこ コーンスターチ グラニュー糖 でんぶん	ごま油 サラダ油	塩 かつおぶしエキス かつおエキス 魚介エキス 酢	685	1.9
		ナムル (ナムルドレッシング)			ほうれんそう にんじん	もやし ぜんまい		ごま ドレッシング		762	2.5
		ブルコギふう	ぶたにく		にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ ひらたけ	さとう	ごま ごま油 サラダ油	しょうゆ コチュジャン 塩	935	2.4
29	水	コッペパン					コッペパン				
		はっこうにゅう(プレーン)		はっこうにゅう							
		たこやき	たこ			キャベツ ながねぎ しょうが	こむぎこ さとう	大豆油 菜種油 サラダ油	かつおだし 塩	502	2.6
		こまつなとだいこんのあえもの (げんえんわふうドレッシング)	かまぼこ		こまつな にんじん	だいこん		ドレッシング		648	3.2
		クリームシチュー	とりにく ベーコン	牛乳 なまクリーム	にんじん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	サラダ油 バター	洋風だし シチューの素 塩 こしょう	829	4.3
30	木	むぎごはん					むぎ ごはん				
		牛乳		牛乳							
		ぶりのてりやき	ぶり			しょうが		サラダ油	酒 しょうゆ みりん	619	2.3
		こんぶのうまに	さつまあげ あぶらあげ	こんぶ	にんじん さやいんげん	こんにやく	さとう	サラダ油	しょうゆ みりん 和風だし	682	2.6
		だいこんのみそしる	とうふ		だいこん ながねぎ ひらたけ			味噌 かつおぶし だし煮干し	860	3.4	
31	金	ミルクパン					ミルクパン				
		牛乳		牛乳							
		ローズポークメンチカツ(ソース)	ぶたにく			たまねぎ	パンこ こめこ でんぶん		みりん ケチャップ こしょう 塩 中濃ソース	492	3.0
		わかめとツナのサラダ (ノンオイルしそドレッシング)	まぐろみずに	わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ		ドレッシング		617	3.5
		はるさめスープ	なると		にんじん	とうもろこし ながねぎ しょうが	はるさめ	酒 中華スープ 塩 しょうゆ こしょう	781	4.1	

○材料の都合により、献立内容が変更になる場合があります。
○この献立表には微量の食品及び調味料は記載していません。
○けいらんは「たまご」と表記します。



今月の地場産物(予定)



1月22日(水)は 秀峰筑波義務教育学校のリクエストメニューでお楽しみに!



つくば市学校給食レシピを配信しています。こちらのQRコードからご覧ください。クックパッド つくば市 で検索できます。

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

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

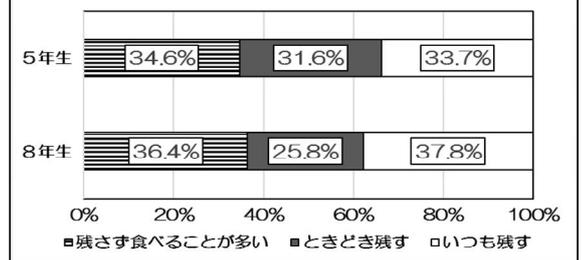
末梢の毛細血管を拡張して血行をよくし、体を温めます。かぼちゃ、落花生などに多く含まれます。



食事に取り入れて 寒い冬を乗り切ろう!

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、健康に良いのももちろん、食べ物の命を大切に、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



令和4年度実施 食生活に関する調査(市内5年生・8年生徒)