

令和7年度



1月分献立表 (16回)

つくばほがらか給食センター谷田部

Aブロック(東幼 二の宮幼 東小 二の宮小 小野川小 柳橋小 谷田部小 谷田部中 谷田部東中)

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		からだのちょうしをととのえるもの		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	木	しょくパン(りんごジャム)					しょくパン りんごジャム			幼 -	-	
		牛乳		牛乳								
		ミートコロッケ	だいす ぎゅう肉	乳		たまねぎ	じゃがいも パン さとう こむぎこ	油 ぎゅうし	塩 こしょう		小 631	2.8
		シーザーサラダ (シーザーサラダドレッシング)	だいす		ブロッコリー にんじん	きゅうり とうもろこし		ドレッシング				
		ジュリエンヌスープ	ワインナー		にんじん	だいこん たまねぎ		油	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう		中 749	3.4
9	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			470	1.5	
		てりやきにくだんご (幼:1こ、小中職:2こ)	とり肉 だいす	旬の味 「こまつな」		たまねぎ ねぎ	パン でんぶん さとう こむぎこ	油 ごま油	しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう			
		お正月 給食 こまツナサラダ (わふうクリーミードレッシング)	ツナ	こまつな		キャベツ とうもろこし		ドレッシング			601	2.3
		幼:すまじる 小中:おぞうにふうすまじる	とり肉		にんじん	だいこん ねぎ	トック (もち)	幼稚園には入りません	しょうゆ 塩 かつお節 煮干し			
		ミルクパン					ミルクパン					
13	火	牛乳		牛乳						519	2.2	
		ブレーンオムレツ	たまご				でんぶん さとう	油	塩 酢			
		プロッコリーサラダ (フレンチしろドレッシング)			ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし		ドレッシング			660	2.8
		ポークシチュー	ぶた肉		にんじん	たまねぎ えだまめ にんにく	じゃがいも さとう	油	ハヤシルウ ケチャップ ソース			
		ごはん					ごはん					
14	水	牛乳		牛乳						608	2.1	
		はるまき	だいす とり肉		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ	こむぎこ でんぶん こなあめ はるさめ さとう	油 ごま油	しょうゆ 塩 こしょう			
		かまぼこともやしのちゅうかサラダ (ちゅうかドレッシング)	かまぼこ		にんじん	旬の味 「はくさい」	もやし きゅうり		ドレッシング		659	2.4
		はくさいとにくだんごのスープ	とり肉 だいす	ぶた肉	にんじん チンゲンサイ	はくさい ほししいたけ たまねぎ	はるさめ でんぶん みずあめ	ごま油 油	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう			
		ごはん					ごはん					
15	木	牛乳		牛乳						543	1.7	
		とうふステーキそぼろあんかけ	とうふ とり肉 だいす		あかバブリカ	たまねぎ しょうが	さとう でんぶん	油 ごま油	しょうゆ オイスターソース			
		のりごまサラダ (ごまドレッシング)	ツナ	のり	こまつな	にんじん キャベツ		ドレッシング			596	1.8
		きのこのみそしる	ぶた肉		にんじん	しめじ だいこん ねぎ なめこ ほししいたけ		油	みそ 煮干し かつお節			
		カレーうどん(ソフトめん)	とり肉 あぶらあげ		にんじん	たまねぎ ねぎ ほししいたけ	ソフトめん	油	カレールウ しょうゆ 塩 かつお節			
16	金	牛乳		牛乳						493	2.6	
		ちくわのいそべあげ (幼~小2:1こ、小3~中職:2こ)	ちくわ	あおのり			こむぎこ	油			611	3.2
		おかかあえ(しょうゆ)	かつおぶし		こまつな	にんじん もやし			しょうゆ			
		むぎごはん					むぎごはん				772	3.9
		牛乳		牛乳								
19	月	チャップチエ	ぶた肉		こまつな	にんじん エリンギ	しょうが にんにく	はるさめ さとう	油 ごま油	523	2.1	
		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		だいこん		ドレッシング		590	2.4
		ひらひらワンタンスープ	とり肉		にんじん にら	たまねぎ しめじ	ワンタン	油	中華だし しょうゆ 塩 こしょう			
		ごはん									744	3.0
		牛乳		牛乳								
20	火	ごはん				教科連携メニュー 「4年保健 よりよく成長するための生活」		ごはん		556	1.4	
		牛乳		牛乳							610	1.6
		しいらのたつたあげ	しいら			しょうが	でんぶん	油	しろしょうゆ みりん			
		こんにゃくサラダ (げんえんわふうドレッシング)		わかめ こんぶ すぎのり つのまた	こまつな	こんにゃく えだまめ		ドレッシング			762	1.9
		とうふのみそしる	とうふ あぶらあげ		にんじん	ほししいたけ	じゃがいも		みそ 煮干し かつお節			
21	水	くろパン					くろパン			537	2.4	
		牛乳		牛乳							673	3.0
		メンチカツ(ソース)	ぶた肉 とり肉 だいす		旬の味 「にんじん」	たまねぎ	パン でんぶん さとう	油	ソース しょうゆ 塩 こしょう			
		やさいのポタージュ	ワインナー とうにゅう		にんじん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	油	ホワイトシチューの素 コンソメ 塩 こしょう		870	3.8
		フルーツジュレ				パインアップル	マスカットゼリー ナタデココ					
22	木	ごはん					ごはん			502	1.8	
		牛乳		牛乳							570	2.1
		とりにくのしょうゆもろみやき	とり肉				さとう	油	しょうゆ もろみたれ しょうゆ 酒			
		たいこんとじゃこのサラダ (たまねぎドレッシング)		ちりめんじやこ	にんじん	だいこん えだまめ とうもろこし		ドレッシング 油			714	2.6
		はるさめスープ	かまぼこ		にんじん こまつな	たまねぎ ほししいたけ	はるさめ でんぶん	ごま油	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう			
23	金	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 ほししいたけ しょうが にんにく	ソフトちゅうかめん でんぶん	油	塩ラーメンスープの素 中華だし ふくれみかん陳皮 こしょう	580	2.4	
		牛乳		牛乳		つくば地産地消の日 「ふくれラーメン」		コッペパン ココアシュガー			671	2.9
		ココアあげパン										
		もやしのさつぱりサラダ (あおじそドレッシング)	とり肉		にんじん	もやし えだまめ		ドレッシング			852	3.8

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	からだのちょうしをととのえるもの 2群 無機質	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	調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)
26	月	とりめし(ごはん)	とり肉	牛乳	にんじん	ごぼう ほししいたけ じょうが	ごはん さとう	油	しょうゆ みりん 酒	504 572 722	2.0 2.4 3.0
		牛乳	郷土料理 とりめし(大分県)	牛乳					新メニューの「とりめし」です! ごはんととりめしの具を上手に混ぜて食べましょう!		
		しおこんぶあえ		しおこんぶ	にんじん	もやし きゅうり とうもろこし					
		のっぺじる	あぶらあげ		にんじん	だいこん こんにゃく ほししいたけ	さといも でんぶん	油	しょうゆ みりん 酒 塩 煮干し かつお節		
27	火	ごはん				1月24日から30日 【全国学校給食週間】	ごはん			520 592 716	1.6 1.9 2.4
		牛乳		牛乳							
		さばのみりんぽし	さば				さとう	油	しょうゆ みりん 酒		
		あおなのそくせきづけ	かつおぶし		こまつな にんじん ひるしまな みずな だいこんは	はくさい	さとう		塩		
		だいこんとあつあげのみそしる	あつあげ		にんじん だいこんは	だいこん ねぎ			みそ 煮干し かつお節		
28	水	つくばこめこパン					こめこパン			470 620 781	2.4 3.2 4.1
		牛乳		牛乳							
		ハンバーグオニオンソース (ぶた肉)	とり肉 だいす ぶた肉		たまねぎ		さとう でんぶん じゃがいも	油 ラード	しょうゆ みりん 酢 ケチャップ こしょう 塩		
		はなやさいのカラフルソテー	ツナ	ブロッコリー にんじん	カリフラワー にんにく		旬の味 「かぶ」	油	コンソメ 塩 こしょう		
		かぶのコンソメスープ	ウインナー	にんじん	たまねぎ かぶ エリンギ		油 オリーブ油		コンソメ 塩 こしょう		
29	木	ごはん					ごはん			540 596 760	1.3 1.6 1.9
		牛乳	旬の味 「わかさぎ」	牛乳							
		わかさぎフリッター (幼少:2歳、中職:3歳)	わかさぎ	おきあみ あおさ		茨城県の特産品を味わおう!	こむぎこ でんぶん さとう こめこ	油	しょうゆ 塩		
		いばらきやさいのわふうサラダ (わふうフレンドレッシング)			にんじん チンゲンサイ	はくさい れんこん うめ		ドレッシング			
		さつまとんじる	あつあげ ぶた肉		にんじん	こんにゃく ねぎ	さつまいも	油	みそ 煮干し かつお節		
30	金	キーマカレーライス (むぎごはん)	ぶた肉 だいす	トマト	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ えだまめ じょうが にんにく	むぎごはん	油	カレールウ ソース カレー粉 塩	650 725 898	1.9 2.2 2.7
		牛乳		牛乳							
		チキンサラダ (イタリアンドレッシング)	とり肉		にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング			
		こめこのメープルマフィン					メープルマフィン				

※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。

※鶏卵は「たまご」と表記します。

※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。

※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。

※幼稚園は1月9日(金)から給食開始となります。

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。ぜひこの機会に、お家で給食について話題にしてみてください。



1月のつくば市産食材

お米、米粉、しめじ、なめこ、ふくれみかんちんび、れんこん、さつまいもなど…

旬の食材を予定しています！

このほかにどんな食材が登場するのかも、お楽しみに！

こちらの二次元コードから、学校給食レシピがご覧いただけます。



給食だより

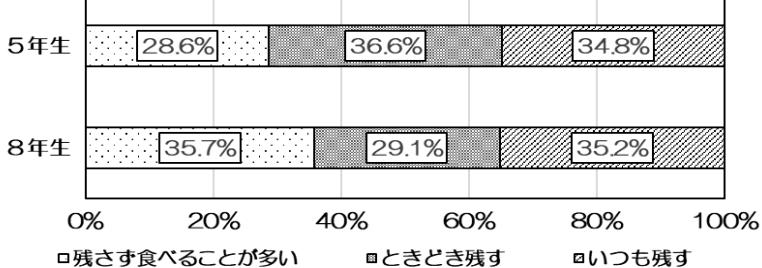
＜1月の給食目標＞
寒さに負けない食事をしよう

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日の栄養素の3分の1以上が摂れるように、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、副菜をそろえるいろいろな食品を食べることができます。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6年度6月実施 食生活に関する調査（市内5・8年生対象）

給食をいつも残すと答えた児童生徒の半数が好き嫌いで残しているという結果でした。給食は、成長期の児童生徒に必要な栄養素が過不足なく与れるよう、バランスを考えて作られています。「自らの心身の健康」や、「食べることが食べ物の命や、作ってくれた人の労働への感謝を表す」ことにもつながることなどを考えて、苦手な食べ物でも少しずつ食べられるようになると良いですね。

冬にかかせないビタミン】

★ビタミンA★

皮膚やのど、鼻の粘膜を強くして菌やウィルスが体に入ってくるのを防ぎます。

→にんじん・ほうれん草など

★ビタミンC★

寒さへの抵抗力や、風邪に対する免疫力を高めます。

→ブロッコリー・みかんなど

食事に取り入れて寒い冬を乗り切ろう！