

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

Bブロック(松代幼 手代木南幼 谷田部幼 荃崎幼 松代小 手代木南小 谷田部南小 荃崎第二小 荃崎第三小 みどりの南小 みどりの南中 手代木中 荃崎中)

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					
お正月 給食	8	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
	てりやきにくだんご (小中職:2こ)	とり肉 だいず		旬の味 「こまつな」		たまねぎ ねぎ	パンこ 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	幼	-	-	
	こまつなサラダ (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		小	601	2.3	
	おぞうにふうすましじる	とり肉		にんじん	だいこん ねぎ	トック(もち)			しょうゆ 塩 かつお節 煮干し	中	735	2.5	
	9	金	しよくパン(りんごジャム)					しよくパン りんごジャム					
			牛乳		牛乳								
			ミートコロッケ	だいず ぎゅう肉	乳		たまねぎ	じゃがいも パンこ さとう こむぎこ	油 ぎゅうし	塩 こしょう		523	2.2
			シーザーサラダ (シーザーサラダドレッシング)	だいず		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			631	2.8
			ジュリエンヌスープ	ウインナー		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		749	3.4
	13	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					
			牛乳		牛乳								
			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		556	1.4
			こんにやくサラダ (げんえんわふうドレッシング)		わかめ こんぶ すぎのり のまた	こまつな	こんにやく えだまめ		ドレッシング			610	1.6
			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		762	1.9
	14	水	ミルクパン					ミルクパン					
			牛乳		牛乳								
			プレーンオムレツ	たまご				でんぶん さとう	油	塩 酢		519	2.2
			ブロッコリーサラダ (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		830	3.5
	15	木	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			
			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		772	3.9
	16	金	ごはん					ごはん					
			牛乳		牛乳								
			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		502	1.8
			だいこんとじゃこのサラダ (たまねぎドレッシング)		ちりめんじゃこ	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			570	2.1
			はるさめスープ	かまぼこ		にんじん 小まつな	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		714	2.6
	19	月	ごはん					ごはん					
			牛乳		牛乳								
食育 の日			はるまき	だいず 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 こなめ はるさめ さとう	油 ごま油	しょうゆ 塩 こしょう		608	2.1
			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 ぶた肉 だいず		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		783	2.8
	20	火	ごはん					ごはん					
			牛乳		牛乳								
			とうふステーキそぼろあんかけ	とうふ とり肉 だいず		あかパプリカ	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		543	1.7
			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		754	2.3
	21	水	とりめし(ごはん)	とり肉		にんじん	ごぼう ほししいたけ しょうが	ごはん さとう	油	しょうゆ みりん 酒			
			牛乳		牛乳							504	2.0
			しおこんぶあえ	郷土料理 とりめし(大分県)		しおこんぶ	にんじん	新メニューの「とりめし」です！ ごはんとりめしの具を上手に混ぜて食べましょう 				572	2.4
			のっぺじる	あぶらあげ		にんじん	だいこん こんにやく 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		722	3.0
	22	木	くらパン					くらパン					
			牛乳		牛乳								
			メンチカツ(ソース)	ぶた肉 とり肉 だいず		旬の味 「にんじん」	たまねぎ	パンこ でんぶん さとう	油	ソース しょうゆ 塩 こしょう		537	2.4
			やさいのポタージュ	ウインナー 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		673	3.0
			フルーツジュレ				パイナップル	マスカットゼリー ナタデココ				870	3.8
	23	金	むぎごはん					むぎごはん					
			牛乳		牛乳								
			チャプチェ	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	しょうゆ 酒		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
			ひらひらワタンスープ	とり肉		にんじん いら	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		744	3.0

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	からだのちようしをとのえるもの 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	ごはん					ごはん				
		牛乳	旬の味 「わかさぎ」	牛乳	茨城県の特産品を味わおう！						
		わかさぎフリッター (幼小:2こ、中職:3こ)	わかさぎ	おきあみ あおさ			こむぎこ でんぶん さとう こめこ	油	しょうゆ 塩	540	1.3
		いばらきやさいのわふうサラダ (わふうフレンチドレッシング)			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		596	1.6
		さつまとんじり	あつあげ ぶた肉		にんじん	こんにやく ねぎ	さつまいも	油	みそ 煮干し かつお節	760	1.9
27	火	つくばこめこパン					こめこパン				
		牛乳		牛乳							
		ハンバーグオニオンソース	とり肉 だいず 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	470	2.4
		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 とうもろこし にんにく	旬の味 「かぶ」	油	コンソメ 塩 こしょう	620	3.2
		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	781	4.1
28	水	キーマカレーライス (むぎごはん)	ぶた肉 だいず		にんじん ビーマン トマト	たまねぎ えだまめ しょうが にんにく	むぎごはん	油	カレールウ ソース カレー粉 塩		
		牛乳		牛乳						650	1.9
		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		725	2.2
		こめこのメープルマフィン					メープルマフィン			898	2.7
29	木	ごはん				1月24日から30日 【全国学校給食週間】	ごはん				
		牛乳		牛乳							
		さばのみりんぼし	さば		こまつな にんじん ひろしまな みずな だいこんは	はくさい	さとう	油	しょうゆ みりん 酒	520	1.6
		あおなのそくせきづけ	かつおぶし		にんじん だいこんは	だいこん ねぎ	さとう		塩	592	1.9
		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				みそ 煮干し かつお節	716	2.4
30	金	ふくれラーメン (ソフトちゅうかめん)	ぶた肉 なんと		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	塩ラーメンの素 中華だし ふくれみかん陳皮 こしょう		
		牛乳		牛乳						580	2.4
		ココアあげパン			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	油		671	2.9
		もやしのさっぱりサラダ (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

※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1月9日(金)から給食開始となります。

※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。

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、
ふくれみかんちんぴ、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！



【お知らせ】

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

◎体を温める食べ物

- ・さつまいもや大根などの根菜類
- ・にんにくや生姜などのスパイス
- 煮込み料理やスープ、お鍋などに使用して
体を中から温めましょう。

◎体を冷やす食べ物

- ・きゅうり、セロリ、トマトなどの水分の多い
野菜

【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

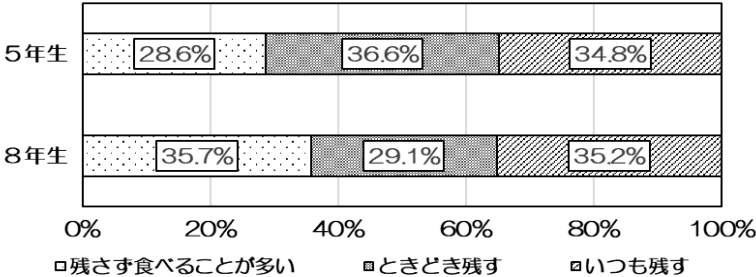
食事に取り入れて寒い冬を乗り切ろう！

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。



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とれるよう、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。