

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

Cブロック(桜南幼 桜南小 荻崎第一小 みどりの学園 並木中 高崎中)

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 1群 たんぱく質	2群 無機質	からだのちょうしをとどのえるもの 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)
8	木	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん				
お正月 給食		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
		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
9	金	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
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 つのもた	こまつな	こんにやく えだまめ		ドレッシング			610	1.6
		とうふのみそじる	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	むぎごはん						むぎごはん				
		牛乳		牛乳								
		チャブチェ	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
		ひらひらワントンスープ	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	744	3.0
15	木	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	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！ ごはんとりめしの具を上手に混ぜて食べましょう 				504	2.0	
		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				しょうゆ みりん 酒 塩 煮干し かつお節	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	さいとも でんぶん	油		しょうゆ みりん 酒 塩 煮干し かつお節	722	3.0
16	金	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
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 こなあめ 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	くろパン						くろパン				
		牛乳		牛乳	旬の味 「にんじん」							
		メンチカツ(ソース)	ぶた肉 とり肉 だいず			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
21	水	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	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	714	2.6
22	木	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
		きのこのみそじる	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
23	金	しょくパン(りんごジャム)						しょくパン りんごジャム				
		牛乳		牛乳								
		ミートコロケ	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

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			
26	月	ごはん 牛乳 さばのみりんぼし あおなのそくせきづけ だいこんとあつあげのみそしる	さば	牛乳	1月24日から30日 【全国学校給食週間】 		ごはん さとう さとう	油	しょうゆ みりん 酒 塩 みそ 煮干し かつお節	520 592 716	1.6 1.9 2.4
27	火	キーマカレーライス (むぎごはん) 牛乳 チキンサラダ (イタリアンドレッシング) こめこのメープルマフィン	ぶた肉 だいず	牛乳	にんじん ピーマン 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	650 725 898	1.9 2.2 2.7
28	水	ごはん 牛乳 わかさぎフリッター (幼小:2こ、中職:3こ) 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) さつまとんじる	旬の味 「わかさぎ」 わかさぎ	牛乳 おきあみ あおさ	茨城県の特産品を味わおう！ にんじん チンゲンサイ はくさい れんこん うめ にんじん こんにゃく ねぎ		ごはん こむぎこ でんぶ さとう こめこ	油	しょうゆ 塩 ドレッシング みそ 煮干し かつお節	540 596 760	1.3 1.6 1.9
29	木	ふくれラーメン (ソフトちゅうかめん) 牛乳 ココアあげパン もやしのさっぱりサラダ (あおじそドレッシング)	ぶた肉 なた	牛乳	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	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	580 671 852	2.4 2.9 3.8
30	金	つくばこめパン 牛乳 ハンバーグオニオンソース はなやさいのカラフルソテー かぶのコンソメスープ		牛乳	つくば地産地消の日 「ふくれラーメン」 たまねぎ カリフラワー とうもろこし にんにく たまねぎ かぶ エリンギ		こめこパン さとう でんぶ じゃがいも	油 ラード 油 油 オリーブ油	しょうゆ みりん 酢 ケチャップ こしょう 塩 コンソメ 塩 こしょう コンソメ 塩 こしょう	470 620 781	2.4 3.2 4.1

※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月のつくば市産食材

【お知らせ】

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。



このほかにどんな食材が登場するのかも、
お楽しみに！



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
体の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。

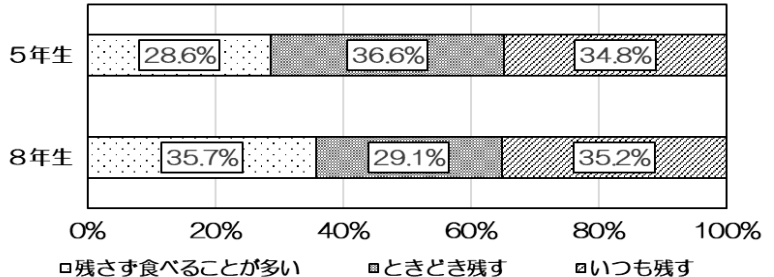
→ブロッコリー・みかんなど

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。