

令和7年度



1 月分献立表

(16回)

Bブロック(桜幼 吾妻幼 栄小 九重小 栗原小 大曽根小 吾妻小 桜中 吾妻中)

桜学校給食センター

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)
8	木	はるのななくさうどん (ソフトめん)	とり肉 あぶらあげ			だいこん かぶ はこべら せり なずな ほとけのぎ ごぎょう	ソフトめん		しょうゆ 酒 みりん 塩 かつおぶし 煮干し	幼 - 小 624 中 831	-
		牛乳		牛乳		人日の節句メニュー					
		だいがくいも (幼小:2こ、中職:3こ)					さつまいも さとう でんぶん	油 ごま	しょうゆ 酢		
		ツナサラダ (わふうクリームドレッシング)	ツナ		にんじん	もやし きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
9	金	ごはん				お正月メニュー	ごはん			601 663 827	2.0 2.2 2.7
		牛乳		牛乳							
		まつかぜやき	とり肉			たまねぎ しょうが	パンこ でんぶん さとう	ごま 油	みそ しょうゆ		
		れんこんサラダ (ごまドレッシング)			かぼちゃ みずな にんじん	れんこん えだまめ		ドレッシング			
		たけのことあつあげのとき	あつあげ かつおぶし		にんじん いんげん	たけのこ だいこん こんにゃく ごぼう	さとう		しょうゆ 酒 みりん 和風だし		
13	火	ごはん					ごはん			648 719 902	1.9 2.2 2.7
		牛乳		牛乳							
		いわしのこうみフライ	いわし たら いか だいず			ねぎ たまねぎ	パンこ こむぎこ でんぶん さとう	油	みりん しょうゆ 塩 カレー粉		
		ブロッコリーとちくわのごまあえ	ちくわ		ブロッコリー にんじん	とうもろこし		ごま	ごまあえの素		
		にくじゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ しらたき	じゃがいも さとう	油	しょうゆ 酒 みりん 和風だし		
14	水	ごはん					ごはん			568 718 859	1.9 2.5 2.9
		牛乳		牛乳							
		ちくわのいそべあげ(しょうゆ) (幼:1こ、小中職:2こ)	ちくわ	あおのり			こむぎこ	油	しょうゆ		
		きんぴらごぼう			にんじん	ごぼう こんにゃく	さとう	ごま油 ごま	しょうゆ 酒 みりん		
		はくさいとあつあげのみそしる	あつあげ		にんじん	はくさい ひらたけ ねぎ			みそ かつおぶし 煮干し		
15	木	むぎごはん					むぎごはん			554 649 817	1.5 1.8 2.2
		のむヨーグルト		のむヨーグルト							
		とりにくのからあげ (幼1こ、小中職2こ)	とり肉			しょうが にんにく	でんぶん	油	しょうゆ 酒		
		りっちゃんサラダ (げんえんわふうドレッシング)	ハム かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
		とんじる	ぶた肉 とうふ		にんじん	だいこん こんにゃく ねぎ ごぼう			みそ 酒 かつおぶし 煮干し		
16	金	チキンカレーライス (ごはん)	とり肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	ごはん じゃがいも	油	カレールー カレー粉	585 656 814	2.4 2.8 3.5
		牛乳		牛乳							
		やさしいしんじょ	たら だいず		にんじん いんげん	たまねぎ とうもろこし	でんぶん さとう じゃがいも	油 ラード	塩		
		ふくじんづけあえ			にんじん	キャベツ もやし ふくじんづけ きゅうり					
19	月	しょくパン(チョコクリーム)					しょくパン チョコクリーム			551 727 873	1.9 2.6 3.3
		牛乳		牛乳							
		とりにくのトマトソースかけ	とり肉		トマト	たまねぎ にんにく	さとう	オリーブ油 油	ケチャップ 白ワイン 塩 こしょう		
		はなやさいサラダ (イタリアンドレッシング)			ブロッコリー にんじん	カリフラワー とうもろこし		ドレッシング			
		かぼちゃのポタージュ	ベーコン	牛乳	かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ		油	洋風だし 塩 こしょう		
20	火	ごはん					ごはん			568 641 812	1.7 2.0 2.5
		牛乳		牛乳							
		ぶたにくのしょうがいため	ぶた肉			たまねぎ しょうが	さとう	油	しょうゆ 酒 みりん		
		ほうれんそうとさきみのサラダ (たまねぎドレッシング)	とり肉		ほうれんそう にんじん	もやし とうもろこし		ドレッシング			
		かぶときこのみそしる	あぶらあげ		にんじん	かぶ えのきたけ ひらたけ			みそ かつおぶし 煮干し		
21	水	せわれコッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン			619 730 892	2.4 3.0 3.7
		フランクフルト (やさしいっぱいケチャップ)	フランクフルト					油	ケチャップ		
		ポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	ハム		にんじん	きゅうり とうもろこし	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ			
		ミネストローネ	とり肉		トマト にんじん	たまねぎ キャベツ	しろいんげんまめ さとう	オリーブ油	コンソメ 塩 こしょう		
		ヨーグルト		ヨーグルト							
22	木	ふくれラーメン (ソフトちゅうかめん)	ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	もやし ねぎ にんにく しょうが	ソフトちゅうかめん	油	塩ラーメンスープの素 がらスープ 中華だし こしょう 福来みかん陳皮	543 637 860	2.4 2.9 3.8
		牛乳		牛乳	つくば市産の福来みかんの陳皮を 使ったラーメンです!	たまねぎ しょうが	こむぎこ パンこ でんぶん さとう	油	塩 こしょう		
		あげしゅうまい (幼小:2こ、中職:3こ)	ぶた肉								
		はるさめサラダ (しおちゅうかドレッシング)	ハム		にんじん	キャベツ えだまめ	はるさめ	ドレッシング			
23	金	むぎごはん					むぎごはん			620 710 896	1.5 1.8 2.2
		牛乳		牛乳							
		ぶりのさいきょうやき	ぶり				さとう	油	みそ みりん 酒		
		だいこんのおかかあえ	あじつけおかか		こまつな にんじん	だいこん きゅうり			しょうゆ 酒 みりん 和風だし		
		ぶたにくとしらたきのすきに	ぶた肉 とうふ			しらたき はくさい ねぎ	さとう	油			

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	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	エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)
26	月	つくばこめこパン					こめこパン				
		牛乳		牛乳	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」					511	2.5
		おさかなナゲット (幼〜小4:2こ、小5〜職:3こ)	あじ だいず すけそうだら			たまねぎ	でんぶん さとう	油	塩 みりん しょうゆ こしょう	638	3.2
		フレンチサラダ (フレンチしろドレッシング)	ハム		ブロッコリー にんじん	キャベツ きバプリカ		ドレッシング		830	4.2
		とりだんごとほうれんそうの とろろ汁	とうにゅう とり肉 だいず		ほうれんそう にんじん	たまねぎ ひらたけ ねぎ	じゃがいも でんぶん さとう	油	ホワイトシチューの素 コンソメ 塩 こしょう しょうゆ ナツメグ		
27	火	ごはん 牛乳		牛乳	最初の給食			ごはん			
		さけのしおやき	さけ					油	塩	564	2.6
		たくあんあえ			ほうれんそう にんじん	もやし たくあん		ごま		619	2.9
		なめこのみそしる	あつあげ		にんじん	だいこん なめこ ねぎ			みそ 酒 かつおぶし 煮干し	768	3.5
		きゅうしよくしゅうかんフルーツゼリー					フルーツゼリー				
28	水	ごもくごはん 牛乳	とり肉 あぶらあげ	牛乳	にんじん	ごぼう たけのこ ごんにやく ほししいたけ	ごはん さとう	油	しょうゆ 塩 かつおぶし 煮干し かきエクス 昆布エクス		
		かきあげ	だいず		にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう	こむぎこ	油	塩	540	1.1
		だいこんサラダ (ごまドレッシング)	大正時代の給食		にんじん みずな	だいこん えだまめ とうもろこし		ドレッシング		665	2.6
		えいようみそしる	とうふ あぶらあげ		こまつな にんじん	ひらたけ ごぼう	さといも		みそ かつおぶし 煮干し	858	3.3
29	木	ロールパン 牛乳		牛乳	昭和(戦後)の給食			ロールパン			
		オムレツ	たまご				でんぶん さとう	油	チキンスープ 酢 塩	509	2.7
		コールスローサラダ (コールスロードレッシング)			にんじん あかパプリカ	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		639	3.3
		トマトシチュー	とり肉	牛乳	トマト にんじん ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも	油	ケチャップ 洋風だし こしょう ホワイトシチューの素 塩	754	4.0
30	金	ごはん なっとう	なっとう		茨城県の郷土料理 納豆、けんちん汁			ごはん		なっとうのたれ からし	
		牛乳		牛乳						643	1.9
		つくばどりのこみやき	とり肉			しょうが にんにく		油	しょうゆ 酒	720	2.1
		さつまいものサラダ (ノンエッグマヨネーズ)			にんじん	きゅうり とうもろこし えだまめ	さつまいも	ノンエッグマヨネーズ		883	2.4
		けんちんじる	とうふ		にんじん	だいこん ごんにやく ねぎ ごぼう	さといも	ごま油	しょうゆ 酒 塩 かつおぶし 煮干し		

※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9日(金)が給食提供開始日です。

※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。

以下の二次元コード
から、学校給食レシピ
をご覧いただけます。



1月24日〜30日は『全国学校給食週間』です！

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて多くの方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。現在の学校給食は、栄養バランスのとれた献立で、子どもたちの健康や成長を考えて作られています。また、地域の地場産物や食文化を学ぶ食育教材としての活用も広く進められています。



今月の給食には

つくば市産の有機米※

が使われています。

※有機米転換期間中のお米
も含まれます。

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

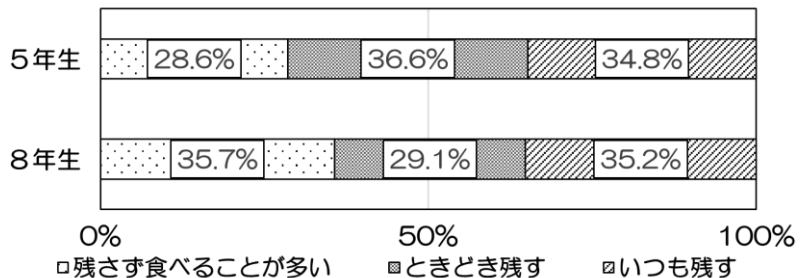
食事に取り入れて寒い冬を乗り切ろう！



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れます。健康は毎日の積み重ねが大切です。



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。