

令和8年



1月

分献立表



(16回)



つくばすこやか給食センター豊里

Aブロック(上郷幼稚園・大穂幼稚園・沼崎小学校・上郷小学校・今鹿島小学校・吉沼小学校・前野小学校・要小学校・豊里中学校・大穂中学校)

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	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質	調味料他	
8	木	ごはん 牛乳					ごはん		エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)
		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		
		プロッコリーのしおこんぶあえ		しおこんぶ プロッコリー にんじん キャベツ			胡正	しょうゆ みりん 塩 たいだし かつお節だし 煮干だし ゆずこしょう	
		おぞうに	たら	にんじん	だいこん はくさい	トック さとう でんぶん	木吉		
9	金	ナン※ 牛乳				ナン			557 654 804
		ハッシュドポテト			たまねぎ	じゃがいも こめこ	油	塩	
		みずなのサラダ (イタリアンドレッシング)	ツナ	みずな にんじん	れんこん だいこん		ドレッシング		
		チキンカレー	とり肉	にんじん	たまねぎ とうもろこし こんにく しょうが	さつまいも	油	カレールウ カレーこ	
13	火	ごはん 牛乳	牛乳			ごはん			633 708 887
		とりにくのとうにゅうにんにくソース	とり肉 とうにゅう		にんにく	さとう	ノンエッグマヨネーズ	酒 みそ	
		こんさいきんぴら	ぶた肉	にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん しらたき	さとう	ごま油 ごま油	しょうゆ 酒	
		つみれじる	いわし	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが だいこん ねぎ	でんぶん さとう		酒 塩 こしょう みそ かつお節だし 煮干だし	
14	水	さつまいもスティック				さつまいもスティック			589 737 945
		コッペパン				コッペパン			
		かぼちゃとさつまいものコロッケ	ぶた肉 だいす	かぼちゃ にんじん ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも さとう さつまいも パンこ でんぶん	油	白ワイン 塩 ケチャップ ソース	
		いちごゼリーあえ		旬の食材 かぶ、ねぎ		ゼリー (とうにゅう・いちご) ナタデココ			
15	木	ふくやさいのクリームシチュー	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが れんこん かぶ	パンこ さつまいも	ベシャメルソース コンソメ しょうゆ オイスターソース 酒	582 688 871
		牛乳							
		きびなごフライ (幼1本、小2本、中職3本)	きびなご		しょうが	みずあめ さとう じゃがいも でんぶん こめこ	油	塩	
		ナムル (かんこくナムルドレッシング)		のり	こまつな にんじん	もやし	ごま ドレッシング		
16	金	マーボーとうふ	とうふ ぶた肉		にんじん	しょうが にんにく たけのこ ねぎ きくらげ	さとう でんぶん	テンメンジャン 豆板醤 みそ しょうゆ オイスターソース 酒	466 637 782
		ベンネナポリタン	ウインナー		にんじん トマト	たまねぎ	ベンネ さとう	油	
		フォカッチャ※(幼なし)*					フォカッチャ		
		牛乳							
19	月	からみチキン	とり肉				ノンエッグマヨネーズ	豆板醤 ケチャップ コンソメ	596 677 837
		こえびのサラダ (サウサンアイランドドレッシング)	むきえび	プロッコリー にんじん	キャベツ		ドレッシング		
		牛乳							
		りっちゃんサラダ (たまねぎドレッシング)	ハム	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし			
20	火	とんじる	ぶた肉		にんじん	だいこん たまねぎ こんにゃく	じゃがいも	みそ かつお節だし 煮干だし	556 624 804
		ごはん							
		のむヨーグルト(いちご)※		のむヨーグルト					
		ぶりのあまからあげに	ぶり	旬の食材 ぶり		しょうが	さとう こむぎこ でんぶん	油 しょうゆ みりん	
21	水	はくさいのごまあえ		にんじん		はくさい もやし		ごま ごまあえの素	460 613 755
		あつあげとだいこんのうまいに	あつあげ	にんじん さやいんげん	だいこん たまねぎ しょうが	さとう でんぶん	油	しょうゆ みりん 酒	
		牛乳							
		つくばこめこパン				こめこパン			
22	木	いかとかがいものバジルソテー	いか				じやがいも オリーブオイル	バジルソース 塩	575 655 825
		とりにくのメキシコに	とり肉	にんじん	たまねぎ とうもろこし	でんぶん	油	赤ワイン 塩 チリバウダー 洋風だし トマトピューレ ケチャップ	
		れいとうバインアップル			バインアップル				
		むぎごはん				ごはん むぎ			
23	金	牛乳							2.7 3.1 3.9
		ガパオ	ぶた肉 だいす	かんてん	あかバブリカ	きバブリカ ズッキーニ たまねぎ にんにく しょうが たけのこ なす	さとう 油	しょうゆ 塩 ガバオリースの素	
		かいそうサラダ (ごまクリーミードレッシング)		あかつのまた すぎのり こんぶ わかめ ちりめんじこ	にんじん	もやし えだまめ	ドレッシング		
		かぶとしょうがのスープ	ベーコン		にんじん	かぶ きりぼし大だいこん もやし しょうが きくらげ	でんぶん	中華だし しょうゆ 塩	

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	
26	月	むぎごはん				旬の食材 ごぼう		ごはん むぎ	
		牛乳		牛乳					603 1.4
		ハンバーグデミグラスソース	とり肉 とうふ	いはうの 美味しい Day	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ	さとう パンこ こむぎこ でんぶん	ラード 油	686 1.7
		ごぼうサラダ (シーサーサラダドレッシング)			にんじん	ごぼう とうもろこし		ドレッシング	879 2.2
27	火	コンソメスープ	ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	じゃがいも	コンソメ 塩 こしょう	
		ごはん					ごはん		
		牛乳		牛乳					559 2.1
		やきにくいため	ぶた肉		にんじん	たまねぎ キャベツ きくらげ	さとう でんぶん	油	638 2.5
28	水	ささみとごくのサラダ	とり肉		にんじん ひろしまな きょうな だいこんのは	キャベツ もやし	こめ キヌア オートミール ひえ おおむぎ さとう	ごま	810 3.2
		いかポールのちゅうかスープ	いか たら	わかめ	にんじん	たまねぎ しうが	さとう でんぶん	中華だし しょうゆ 塩 こしょう みりん	
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		さけのしおこうじやき	さけ					油	589 2.2
29	木	たくあんあえ			こまつな にんじん	たくあん もやし			652 2.6
		さつまいもとやさいのすいとんじる	とうふ		にんじん	はくさい ねぎ	すいとん さつまいも	酒 かつお節だし 煮干だし 塩 しょうゆ	809 3.2
		がっこうきゅううしょくしゅうかんゼリー※					ゼリー		
		ごはん					ごはん		
30	金	牛乳		牛乳		旬の食材 大根			
		ポテトチーズもち		チーズ			じゃがいも でんぶん さとう こむぎこ	油	608 1.7
		だいこんサラダ (しおちゅうかドレッシング)			にんじん	だいこん きゅうり とうもろこし		ドレッシング	671 1.9
		にくどうふ	ぶた肉 とうふ		にんじん	はくさい ねぎ えのきだけ しらたき	さとう	油	825 2.2
真瀬小 考案メニュー		ふくれしおラーメン (ソフトちゅうかめん+スープ)	ぶた肉 なると		にんじん	もしや はくさい ねぎ にんにく ふくれみかん	ソフトちゅうかめん	油	510 3.0
		牛乳		牛乳					670 3.9
		やきぎょうざ (幼1こ、小中職2こ)	とり肉 だいす ぶた肉		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	でんぶん さとう こむぎこ	ラード 油 ごま油	846 4.8
		はるさめサラダ (ちゅうかドレッシング)			にんじん	きゅうり きくらげ	はるさめ	ごま ドレッシング	

○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。

○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。

○けいらんは「たまご」と表記します。

○幼稚園の給食は9日(木)開始です。

※は業者から学校に直接配送されます。



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



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、副菜をそろえるいろいろな食品を食べることができます。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。

◎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。



食事に取り入れて
寒い冬を乗り切ろう！

◎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イ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★

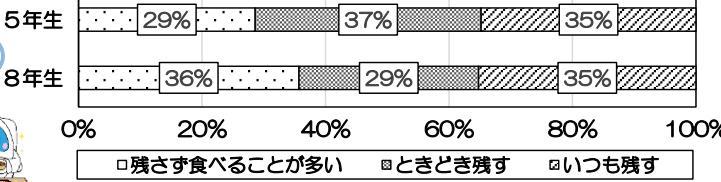
寒さへの抵抗力や、風邪に対する免疫力を高めます。

→ブロッコリー・みかんなど



日本の学校給食のあゆみ

給食は残さず食べていますか？



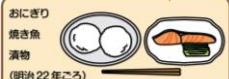
令和6年度6月実施 食生活に関する調査（市内5・8年生対象）

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づつ食べられるようになると良いですね。

学校給食の始まり

明治22年、山形県の小学校で貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。大正12年には子供たちの栄養状態を良くするために学校給食が広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなっていました。

スタート



支援物資による学校給食の再開

戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和21年12月のアジア救援公認団体から給食物資の寄贈を受けて、翌1月に学校給食が再開されました。冬休みと重ならないよう1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。



バラエティー豊かな献立内容

昭和29年に「学校給食法」が成立したことで、学校給食は教育活動として位置付けられるようになりました。主食はパンを中心としたが昭和51年にご飯が正式に導入されると、カレーライスや炊き込みご飯が登場し、献立内容が充実してきました。

