

令和8年



1月 分献立表



(16回)



Bブロック(島名幼稚園・島名小学校・香取台小学校・真瀬小学校・研究学園小学校・高山中学校・研究学園中学校)

つくばすこやか給食センター豊里

日 曜		献 立 名	主な材料と食品分類						栄養価				
			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)		
8	木	ごはん 牛乳 まつかぜやき ブロッコリーのしおこんぶあえ おぞうに		牛乳				ごはん パンこ でんぶん さとう			幼 小 中	- 638 802	- 2.6 3.2
9	金	ペンネナポリタン	ウインナー		にんじん トマト	たまねぎ	ペンネ さとう	油	ケチャップ トマトピューレ ソース 洋風だし 塩	466 637 782		2.1 2.9 3.6	
		フォカッチャ※(幼なし)				フォカッチャ							
		牛乳		牛乳									
		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					
		こえびのサラダ (サウザンアイランドドレッシング)	むきえび		ブロッコリー にんじん	キャベツ		ドレッシング					
13	火	コッペパン					コッペパン			589 737 945		2.0 2.6 3.4	
		牛乳		牛乳									
		かぼちゃとさつまいものコロッケ	ぶた肉 だいず		かぼちゃ にんじん ほうれんそう	たまねぎ 旬の食材 かぶ 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				ゼリー (とうにゆう・いちご) ナタデココ							
		ふゆ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	油	ベシヤメルソース コンソメ しょうゆ こしょう 塩				
14	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			633 708 887		2.3 2.8 3.5	
		とりにくのとぅにゆうにんにくソース	とり肉 とぅにゆう			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 煮干しだし				
		さつまいもスティック					さつまいもスティック						
15	木	ごはん					ごはん			582 688 871		1.7 2.0 2.5	
		牛乳		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					
		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	油	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				
16	金	にくうどん (ソフトめん+スープ)	ぶた肉 あつあげ	わかめ	にんじん	なめこ	ソフトめん でんぶん		しょうゆ 塩 みりん 酒 かつお節だし 煮干しだし	578 664 826		2.7 3.1 3.9	
		牛乳		牛乳									
		ココアあげパン					コッペパン さとう	油	ココア				
		ブロッコリーのサラダ (わふうドレッシング)			ブロッコリー にんじん	とうもろこし		ドレッシング					
19	月	ごはん					ごはん			559 638 810		2.1 2.5 3.2	
		牛乳		牛乳									
		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	さとう やきにくのたれ しょうゆ 酒				
		ささみとごこくのサラダ	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	しょうゆ 塩 みそ 昆布だし 和風だし				
		いかボ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 しょうが	さとう でんぶん		中華だし しょうゆ 塩 こしょう みりん				
20	火	ナン※					ナン			557 654 804		2.9 3.4 4.3	
		牛乳		牛乳									
		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 にんにく しょうが	さつまいも	油	カレールウ カレーこ				
21	水	ごはん					ごはん			556 624 804		1.6 1.9 2.4	
		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				
		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				
		あつあげとだいこんのうまに	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				
22	木	つくばこめこパン					こめこパン			460 613 755		1.7 2.4 3.1	
		牛乳		牛乳									
		いかとじゃがいものバジルソテー	いか				じゃがいも	オリーブオイル	バジルソース 塩				
		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 チリパウダー 洋風だし トマトピューレ ケチャップ				
		れいとうパインアップル					パインアップル						
23	金	むぎごはん					ごはん むぎ			575 655 825		2.3 2.7 3.3	
		牛乳		牛乳									
		ガバオ	ぶた肉 だいず	かんてん	あかパプリカ	きパプリカ スズキーニ 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 ガバオライスの素				
		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 ちりめんじゃこ	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	2群 無機質	からだのしょ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			596	1.8
全国学校給食週間		牛乳		牛乳						677	2.1
		とりにくのからあげ	とり肉		しょうが にんにく	でんぶん	油	酒 しょうゆ		837	2.6
		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		ドレッシング			
		とんじる	ぶた肉		にんじん	だいこん たまねぎ ごんにやく	じゃがいも	油	みそ かつお節だし 煮干しだし		
27	火	むぎごはん					ごはん むぎ			603	1.4
真瀬小 考案メニュー		牛乳		牛乳		旬の食材 ごぼう				686	1.7
		ハンバーグデミグラスソース	とり肉 とうふ		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	酒 しょうゆ ガラスープの素 塩 トマトピューレ ソース デミグラスソース ケチャップ	879	2.2
		ごぼうサラダ (シーザ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			
		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	油	コンソメ 塩 こしょう		
28	水	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	もやし 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	しおラーメンスープ がらスープ 中華だし こしょう	510	3.0
給食週間 メニュー		牛乳		牛乳						670	3.9
		やきぎょうざ (幼1こ、小中職2こ)	とり肉 だいたい 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	塩 しょうゆ	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			
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
29	木	さけのしおこうじやき	さけ					油	塩こうじ	589	2.2
給食週間 メニュー		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 煮干しだし 塩 しょうゆ	809	3.2
		がっこうきゅうしよくしゅうかんゼリー※					ゼリー				
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
30	金	牛乳		牛乳		旬の食材 大根				608	1.7
給食週間 メニュー		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	塩	671	1.9
		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		825	2.2
		にくどうふ	ぶた肉 とうふ		にんじん	はくさい ねぎ えのきたけ しらたき	さとう	油	酒 しょうゆ		
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				

○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られません。
○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。

今月の地場産物

さつまいも かぶ ねぎ しめじ
なめこ れんこん にんじん
みずな だいこん

教科連携メニュー

1月15日(木)4年保健
「よりよく成長するための生活」

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

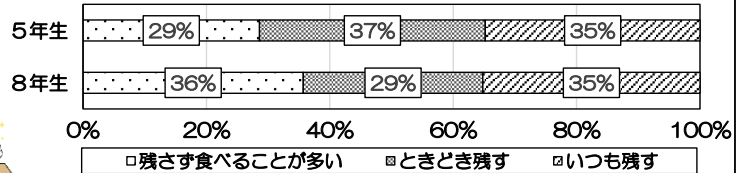
食事に取り入れて
寒い冬を乗り切ろう！

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。

給食を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。

1/24~1/30は
「全国学校給食週間」です

日本の学校給食のあゆみ

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。

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2
4日から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に

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。主食はパンが中心でしたが昭和5
1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
いきました。

スタート

おにぎり
焼き魚
漬物
(明治22年ころ)

五色ごはん

栄養みそ汁
(大正12年ころ)

ミルク

トマトシチュー
(昭和22年ころ)

コッペパン・ミルク

クシラの電田揚げ
せん切りキャベツ
(昭和25~30年ころ)

ミートスパゲッティ

牛乳
フレッシュサラダ
(昭和40~50年ころ)

カレーライス

牛乳・塩もみ
ゆで卵
(昭和51年ころ)