



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)
			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		
8	木	ごはん					ごはん			
		牛乳		牛乳						幼 564
		さわらのさいきょうやき	さわら				さとう	ごま サラダ油	みそ しょうゆ みりん	小 624
		れんこんサラダ(ごまドレッシング)	ちくわ	にんじん	れんこん きゅうり とうもろこし			ドレッシング		中 790
9	金	かぶのすまじる	なると とうふ		かぶ しめじ えのきたけ ねぎ				塩 しょうゆ かつお節 にぼし	
		ふくれラーメン (ソフトちゅうかめん)	ぶたにく なると	チンゲンサイ にんじん	にんにく しょうが もやし ながねぎ きくらげ		ソフトちゅうかめん	サラダ油	ふくれみかん陳皮 チキンがらスープ 塩ラーメンスープのもと こしょう 中華スープ	594
		牛乳		牛乳						622
		わかさぎのフリッター (幼小2個中3個)	おきあみ	わかさぎ あおさ			小麦粉 でん粉 さとう こめこ	大豆油 ペーリングパウダー	しょうゆ 塩	836
13	火	ナムル(かんこくナムルドレッシング)		ほうれんそう にんじん	もやし			ごま ドレッシング		
		ごはん					ごはん			565
		牛乳		牛乳						616
		ハンバーグのバーベキューソース	とりにく だいす		りんご にんにく たまねぎ	さとう パン粉	豚脂 サラダ油	ケチャップ ウスターソース しょうゆ 塩 赤ワイン こしょう		755
		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 カリフラワー	とうもろこし			ドレッシング		
14	水	ほうれんそうとこまつなのスープ	とうふ とりにく	ほうれんそう こまつな	ほししいたけ				中華スープ 塩 こしょう しょうゆ	
		コッペパン いちごジャム					コッペパン いちごジャム			
		牛乳		牛乳						596
		マヨたまカツ	ぶたにく とりにく たまご				さとう パン粉 小麦粉	豚脂 植物油 大豆油	塩	669
		シーザーサラダ (シーザードレッシング)		きいろビーマン にんじん	キャベツ きゅうり			ドレッシング		850
15	木	ポトフ	ワインナー	にんじん	キャベツ たまねぎ	じゃがいも			コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	
		ヨーグルト		ヨーグルト						
		ごはん					ごはん			
		牛乳		牛乳						568
		さばのピリッピジャン	さば		しょうが にんにく	でん粉 さとう	大豆油	酢 しょうゆ トウバンジャン		626
16	金	だいこんのおかかあえ (げんえんわふうドレッシング)		こまつな にんじん	きゅうり だいこん			ドレッシング	かつお節	790
		なめこじる	とうふ	にんじん	なめこ ながねぎ				かつお節 にぼし みそ	
		ミルクパン					ミルクパン			
		牛乳		牛乳						573
		とりにくのこうそうやき	とりにく	スキムミルク チーズ	赤ピーマン にんじん トマト バセリ	パン粉 さとう	サラダ油	白ワイン 塩 チキンエキス しょうゆ		672
19	月	サウザンサラダ (サウザンドレッシング)		チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング		904
		ミートボールのトマトに	とりにく だいす レッドキドニービーンズ	にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう パン粉 でん粉	サラダ油 豚脂	ケチャップ 中華ソース コンソメ こしょう シチューのもと 塩 鶏ガラスープ		
		チキンカレーライス(むぎごはん)	とりにく	にんじん	たまねぎ にんにく	むぎごはん じゃがいも	サラダ油	カレーフレーク ケチャップ ウスターソース コンソメ		
		はっこうにゅう(プレーン)		はっこうにゅう						549
		ハッシュドポテト			たまねぎ	じゃがいも 上新粉	大豆油 なたね油	塩		624
20	火	りっちゃんサラダ(わふうドレッシング)	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	かつお節	796
		ぶたキムチどん(ぶたキムチ ごはん)	ぶたにく	にら にんじん	たまねぎ ながねぎ はくさい たまねぎ	ごはん でん粉 さとう	ごま油 サラダ油	中華スープ しょうゆ とうがらし 塩		
		牛乳		牛乳						664
		ごぼうサラダ (ごまクリーミードレッシング)		えだまめ にんじん	ごぼう とうもろこし		ドレッシング			733
		みずなのかきたまじる	とうふ たまご	みずな にんじん	ほししいたけ シメジ ながねぎ	でん粉		かつお節 にぼし 塩 しょうゆ		891
21	水	やきプリンタルト					タルト			
		こめパン					こめパン			
		牛乳		牛乳						577
		オムレツ	たまご			さとう	サラダ油 大豆油	塩 酢		672
		ペンネイタリアン	ワインナー	チーズ	にんじん	たまねぎ	ペンネマカロニ バター	ケチャップ トマトソース 塩 こしょう コンソメ		854
22	木	クリームシチュー	とりにく じしょなまめ	牛乳	にんじん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも サラダ油	コンソメ シチューのもと こしょう		
		ごはん					ごはん			
		牛乳		牛乳						562
		あじフライ(ソース)	あじ				パン粉 小麦粉	大豆油	中濃ソース	622
		ひじきとだいすのにもの	とりにく だいす	ひじき	にんじん	こんにゃく さとう	サラダ油	しょうゆ みりん 和風だし		795
23	金	ごまみそしる	とうふ	にんじん こまつな	だいこん ながねぎ	こんにゃく さとう	ごま	かつお節 にぼし みそ		
		たんたんめん(ソフトめん)	ぶたにく	にんじん にら	しょうが にんにく もやし ながねぎ	ソフトめん でん粉	ごま油 ごま サラダ油	みそラーメンスープのもと 中華スープ みそ トウバンジャン		557
		牛乳		牛乳						653
		にくまん	ぶたにく だいす		たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく	小麦粉 さとう パン粉 でん粉	豚脂 ラード ごま油 牛脂	しょうゆ 塩 オイスターソース 酒		835
		パンパンジーサラダ (パンパンジードレッシング)	とりにく	にんじん	もやし キャベツ きゅうり		ドレッシング			2.6

日	曜	献立名	主な材料と食品分類						栄養価 エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)
			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	5群 炭水化物	6群 脂質	調味料他	
26	月	ごはん					ごはん			
		牛乳		牛乳						604 1.6
		やきぎょうざ(幼1個小中2個)	ぶたにく とりにく 大豆粉	にら	キャベツ たまねぎ しょうが	さとう 小麦粉 でん粉	豚脂	しょうゆ 塩		714 2.1
		はるさめサラダ (ちゅうかドレッシング)		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	はるさめ	ドレッシング			880 2.5
		マーボーどうふ	とうふ ぶたにく	にら	しょうが にんにく たまねぎ ながねぎ	さとう でん粉	サラダ油 ごま油	酒 しょうゆ みそ 塩 中華スープ トウバンジャン しょうゆ		
27	火	ごはん					ごはん			
		コーヒー牛乳(牛乳 コーヒー牛乳のもと)		牛乳					コーヒー牛乳のもと	646 1.7
		ヤンニヨムチキン	とりにく		にんにく	小麦粉 さとう でん粉	大豆油	酒 コチュジャン ケチャップ しょうゆ		714 2.0
		チヨレギサラダ (しおちゅうかドレッシング)		わかめ のり	にんじん きゅうり キャベツ		ごま ドレッシング			888 2.5
		クッパふうスープ	ぶたにく たまご	もやし	にら ほししいたけ たまねぎ にんにく		ごま油	塩 中華スープ トウバンジャン しょうゆ		
28	水	クロワッサン					クロワッサン			
		牛乳		牛乳						722 1.7
		チキンナゲット(幼小2個中3個)	とりにく だいすき	脱脂粉乳		小麦粉 でん粉	植物油(なな油 大豆油 ときわこし油)	塩 コンソメ しょうゆ		768 1.8
		フルーツポンチ			パイントップル もも ナタデココ	メロンゼリー				880 2.2
		ポークピーンズ	豚肉 だいすき	にんじん トマト	にんにく たまねぎ	じゃがいも さとう		ケチャップ トマトソース 塩 コンソメ ウスターソース シチューのもと 赤ワイン		
29	木	ごはん					ごはん			
		牛乳		牛乳						558 1.8
		さけのしおこうじやき	さけ				サラダ油	塩こうじ 塩		611 2.1
		たくあんあえ (けんえんわふうドレッシング)		こまつな	だいこん もやし	さとう	ごま ドレッシング	酢 塩 梅酢		768 2.6
		みそけんちんじる	とうふ あぶらあげ	にんじん	だいこん ながねぎ	こんにゃく さとう	ごま油	かつお節 にぼし みそ		
30	金	ミルクプリン					ミルクプリン			
		そぼろどん(そぼろどんのぐ むぎごはん)	とりにく	にんじん	しょうが たまねぎ	むぎごはん さとう でん粉	サラダ油	酒 しょうゆ みりん 和風だし		546 1.4
		牛乳		牛乳						619 1.7
		ほうれんそうとツナのサラダ (わふうクリーミードレッシング)	まぐろ水煮		ほうれんそう にんじん	キャベツ		ドレッシング	野菜エキス	
		いものこじる	あぶらあげ	にんじん こまつな	だいこん ぶなしめじ ながねぎ	さといも こんにゃく			かつお節 にぼし みそ	783 2.2

○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しておりません。

○けいらんは「たまご」と表記します。

1月27日(火)は秀峰筑波義務教育学校のリクエストメニューです。
お楽しみに!



つくば市学校給食レシピを配信しています。
こちらのQRコードからご覧ください。
クリックパッド つくば市で検索できます。

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

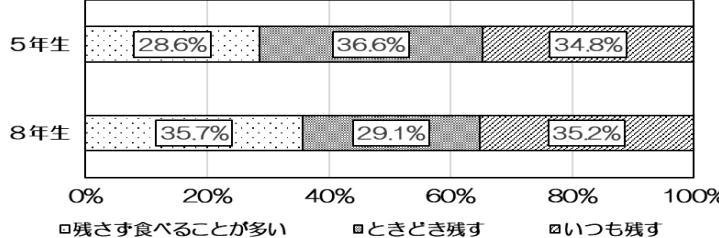
食事に取り入れて寒い冬を乗り切ろう！

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、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は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、「食べる事が食べ物の命や、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。