



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		からだのちようしをとのえるもの		ちからやねつになるもの			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					
8	木	ごはん						ごはん					
新春 お祝い メニュー		牛乳		牛乳						幼	564	1.8	
		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	2.1
	魚の日 さわら	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	2.8
		かぶのすましじる	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			
9	金	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・豚皮 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	2.9	
幼稚園 給食開始		牛乳		牛乳							622	3.4	
		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 ベーキングパウダー	しょうゆ 塩		836	4.5	
		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					
13	火	ごはん						ごはん					
		牛乳		牛乳							565	1.6	
		ハンバーグのバーベキューソース	とりにく だいず			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		616	1.9	
		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			755	2.4	
		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						
14	水	牛乳		牛乳							596	2.3	
		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	2.7	
		シーザーサラダ (シーザードレッシング)			きいろピーマン にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング			850	3.5	
		ポトフ	ウィンナー		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					
魚の日 さば		牛乳		牛乳							568	1.8	
		さばのピリッとジャン	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	2.1	
		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	2.6	
		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				
16	金	ミルクパン						ミルクパン					
		牛乳		牛乳							573	2.3	
		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 パセリ		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	2.8	
		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	3.8	
		ミートボールのトマトに	とりにく だいず レバネ・パルメザンチーズ		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 中濃ソース コンソメ こしょう シチューのもと 塩 鶏ガラスープ				
19	月	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	1.9	
		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	2.3	
		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	2.9	
		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 にんにく	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				
20	火	牛乳		牛乳							664	1.5	
いばらき 美味しお Day		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	1.8	
		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 しめじ ながねぎ	でん粉		かつお節 にぼし 塩 しょうゆ		891	2.2	
		やきプリンタルト					タルト						
21	水	こめパン					こめパン						
		牛乳		牛乳							577	2.2	
		オムレツ	たまご				さとう	サラダ油 大豆油	塩 酢		672	2.6	
		ペンネイタリアン	ウィンナー	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	3.5	
		クリームシチュー	とりにく しらほなまめ	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				
22	木	ごはん						ごはん					
教科書連携 メニュー 運動・音楽・授業		牛乳		牛乳							562	1.8	
		あじフライ(ソース)	あじ					パン粉 小麦粉	大豆油	塩 中濃ソース		622	2.1
	魚の日 あじ	ひじきとだいずのもの	とりにく だいず	ひじき		にんじん	こんにやく さとう	サラダ油	しょうゆ みりん 和風だし		795	2.6	
		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	こんにやく	ごま	かつお節 にぼし みそ				
23	金	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	2.5	
		牛乳		牛乳							653	2.9	
		にくまん	ぶたにく だいず			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	3.7	
		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					

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					ごはん				
全国学校 給食週間 1月24日～ 1月30日		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
		マーボー豆腐	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		
27	火	ごはん					ごはん				
秀峰筑波 リクエスト メニュー		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
		ヤンニョムチキン	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
		チョレギサラダ (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 だいず	脱脂粉乳			小麦粉 でん粉	植物油 なたね油 大豆油 とうもろこし油	塩 コンソメ しょうゆ	768	1.8
		フルーツポンチ				パイナップル もも ナタデココ	メロンゼリー			880	2.2
		ボークビーイズ	豚肉 だいず		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				
全国学校 給食週間 メニュー		牛乳		牛乳						558	1.8
		さけのしおこじやき	さけ					サラダ油	塩こじ 塩	611	2.1
		たくあんあえ (げ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	こんにやく さいとも	ごま油	かつお節 にぼし みそ		
		ミルクプリン					ミルクプリン				
30	金	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	783	2.2
		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	さいとも こんにやく		かつお節 にぼし みそ		

- 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

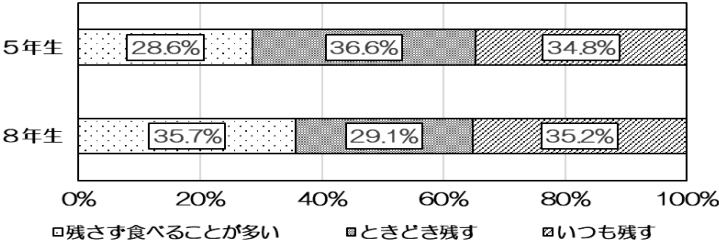
食事に取り入れて寒い冬を乗り切ろう！

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は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。