

令和6年度



# 1 月分献立表

(17回)



Cブロック(桜南幼 吾妻幼 桜南小 並木小 吾妻小 みどりの南小 みどりの南中 みどりの学園)

つくばほがらか給食センター谷田部

日	曜	献立名	主な材料と食品分類						調味料他	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		エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)		
8	水	コッペパン 牛乳		牛乳				コッペパン					
		ハムステーキ	ハム						油		幼	-	-
		キャベツとじゃこのサラダ (たまねぎドレッシング)		ちりめんじゃこ	にんじん ブロッコリー	キャベツ			ドレッシング 油		小	650	2.7
		さつまいものクリームに	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ		さつまいも	油	ホワイトシチューの素 コンソメ 塩 こしょう	中	816	3.3
9	木	ごはん(のりかつおふりかけ) 牛乳		牛乳	お正月メニュー			ごはん		ふりかけ			
		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	油 ごま	みそ しょうゆ		532	2.1
		こうばくサラダ (わふうクリームドレッシング)	ハム		あかパプリカ	れんこん きゅうり			ドレッシング			602	2.5
		おいわいすまじる	とうふ はんぺん	わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ ほししいたけ				しょうゆ 昆布だし 酒 塩 かつお節 煮干し		768	3.1
10	金	ココアパン 牛乳		牛乳				ココアパン					
		とりにくのこうそうマヨやき	とり肉		あかパプリカ パセリ	たまねぎ にんにく		オートミール	ノンエッグマヨネーズ 油	塩麹 唐辛子 こしょう ローズマリー オレガノ		495	2.4
		ツナまめサラダ (コンクリーミードレッシング)	ツナ だいず		ほうれんそう にんじん	えだまめ			ドレッシング			645	3.1
		ポトフ	ウインナー		にんじん	たまねぎ はくさい		じゃがいも		コンソメ 塩 こしょう		813	3.9
14	火	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん					
		さばのしおやき	さば						油	塩		567	1.7
		はなやさいサラダ (ノンエッグマヨネーズ)			ブロッコリー にんじん	カリフラワー とうもろこし			ノンエッグマヨネーズ			650	2.0
		いもにじる	ぶた肉		さやえんどう	こんにゃく ごぼう ねぎ ほししいたけ		さといも		しょうゆ 酒 塩 かつお節 煮干し		803	2.3
15	水	ほうとうふうどん(ソフトめん)	ぶた肉 あぶらあげ		かぼちゃ にんじん	だいこん えのきたけ ねぎ		ソフトめん でんぶん		みそ しょうゆ みりん 酒 かつお節 煮干し			
		牛乳		牛乳								614	2.6
		しおこんぶあえ	とり肉	しおこんぶ	にんじん	はくさい きゅうり とうもろこし						701	3.1
		きんとんパイ	たまご					さつまいも こむぎこ さとう	マーガリン 油	塩		862	4.0
16	木	ビーンズパン 牛乳		牛乳				ビーンズパン					
		モロフライ(ソース)	モロ					パンこ こむぎこ でんぶん	油	ソース 塩 こしょう		488	2.5
		マセドアンサラダ (サウザンアイランドドレッシング)			にんじん ブロッコリー	とうもろこし		じゃがいも	ドレッシング			637	3.3
		むぎとやさいのスープ	ウインナー		にんじん	たまねぎ えのきたけ		おおむぎ	油	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう		804	4.2
17	金	ごはん						ごはん					
		のむヨーグルト(いちご)		のむヨーグルト									
		やきならまんじゅう (幼:1こ、小中職:2こ)	とり肉 だいず ぶた肉		にら	キャベツ しょうが にんにく		こむぎこ でんぶん	ごま油 油 ラード	しょうゆ みりん 塩 こしょう		513	1.5
		ナムル (かんこくナムルドレッシング)	ハム		こまつな にんじん	もやし			ドレッシング			625	1.9
		えびとあつあげのチリソース	あつあげ えび		にんじん トマト	たまねぎ ねぎ カリフラワー たけのこ グリンピース しょうが にんにく		さとう でんぶん	油	ケチャップ しょうゆ 中華だし 酒 酢 豆板醤		787	2.3
20	月	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん					
		あげどりのねぎソース	とり肉			ねぎ		でんぶん さとう	油	しょうゆ 酒 酢		553	1.7
		きりぼしだいこんのごまサラダ (ごまドレッシング)	ツナ	のり	ブロッコリー にんじん	きりぼしだいこん			ドレッシング			629	1.9
		なめこのみそしる	とうふ	わかめ	にんじん こまつな	なめこ				みそ かつお節 煮干し		789	2.4
21	火	むぎごはん 牛乳		牛乳				むぎごはん					
		ガバオ	ぶた肉 だいず		にんじん あかパプリカ	たまねぎ なす ズッキーニ きパプリカ にんにく しょうが		さとう	油	しょうゆ オイスターソース カレー粉 バジル 塩		580	1.9
	タイ料理	ヤムウンセンサラダ (かんきつドレッシング)	ツナ		初登場! つくば市産「青パパイア」		きゅうり パパイア とうもろこし	はるさめ	ドレッシング			661	2.3
		かにかまとみずなのスープ	かにかまぼこ		みずな にんじん	たまねぎ たけのこ きくらげ		でんぶん		中華だし しょうゆ 塩 こしょう		837	2.8
22	水	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん					
		いかメンチカツ	いか だいず		にんじん	キャベツ しょうが にんにく		パンこ でんぶん こむぎこ さとう	油	しょうゆ 塩 こしょう		559	1.6
		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			651	1.9
		ふゆやさいのみそしる	あつあげ		旬の味「かぶ」 		はくさい かぶ ひらたけ ねぎ	教科連携メニュー 8年国語「観節-世界に誇る伝統食」		みそ かつお節 煮干し		784	2.3
23	木	つくばミルクこめこパン 牛乳		牛乳				ミルクこめこパン					
		ハンバーグデミグラスソース	とり肉 だいず ぶた肉		トマト	たまねぎ しめじ		さとう でんぶん じゃがいも	油 ラード	ケチャップ デミグラスソース ソース 塩 こしょう		477	2.4
		イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング)			ブロッコリー にんじん	キャベツ カリフラワー			ドレッシング			636	3.5
		ヤーコンのジュリエンスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ エリンギ セロリ		ヤーコン	油	しょうゆ コンソメ 塩 こしょう		800	4.3
24	金	ふくれラーメン(ソフトちゅうかめん)	ぶた肉 なた		チンゲンサイ にんじん	ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく		ソフトちゅうかめん でんぶん	油	塩ラーメンスープの素 中華だし ふくれみかん陳皮 こしょう 塩			
		牛乳		牛乳	つくば市産ふくれみかんの陳皮を 使ったラーメンです! 			コッペパン グラニューとう	油	塩		590	2.9
		きなこあげパン	きなこ									680	3.5
		ちゅうかサラダ (しおちゅうかドレッシング)	ちくわ		にんじん	もやし きゅうり			ドレッシング			857	4.5

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)		
27	月	ごはん 牛乳		牛乳	全国学校給食週間(1月24日~30日)		ごはん						
		さけのしおこうじやき	さけ					油	塩麴				
		あおなのそくせきづけ			のぎわなづけ にんじん こまつな	もやし					531	1.4	
		とんじる	ぶた肉 とうふ		にんじん	だいこん	こんにやく	ねぎ	さといも	油	みそ かつお節 煮干し	599	1.7
		きゅうしよくしゅうかんゼリー						りんごゼリー			742	2.1	
28	火	ポパイカレーライス (むぎごはん)	ぶた肉		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ	しょうが にんにく	むぎごはん じゃがいも	油	カレールー ケチャップ ソース カレー粉			
		牛乳		牛乳							608	2.3	
		とうふナゲット (幼:1こ、小中職:2こ)	とうふ、いとよくだい だいち とうにゅう			たまねぎ			こむぎこ でんぷん さとう	油	塩 みりん ポークエキス	741	2.9
		わかめサラダ (あおじそドレッシング)		わかめ	にんじん	こんにやく	きゅうり	とうもろこし			ドレッシング	905	3.3
29	水	ナポリタン	ウインナー		トマト にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム	にんにく	スパゲッティ	油	ケチャップ ソース 白ワイン コンソメ 塩			
		ミニテーブルロール 牛乳		牛乳					テーブルロール			643	2.1
		コーンクリームコロッケ	とうにゅう ゼラチン			たまねぎ	とうもろこし		パンこ こむぎこ さとう でんぷん	油	塩 こしょう	745	2.5
		アスパラガスのサラダ (フレンチしるドレッシング)			アスパラガス にんじん	きゅうり	きパブリカ			ドレッシング		905	3.2
30	木	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん					
		やさいのチヂミ	とうふ		にんじん にら	たまねぎ	にんにく		こめこ じゃがいも おから でんぷん さとう	油 ごま油 チキンオイル	しょうゆ 塩 こしょう	565	2.1
		キムたくきんぴら	ぶた肉		にんじん	ごぼう	つぼづけ	キムチ りんご		油 ごま	しょうゆ	623	2.6
		わかめスープ	かまぼこ	わかめ		たまねぎ	とうもろこし	えのきたけ	ほししいたけ		しょうゆ 中華だし 塩 こしょう	765	3.1
31	金	しよパン (つくばさんブルーベリージャム)						しよパン ブルーベリージャム		つくば市産ブルーベリー使用			
		牛乳		牛乳	旬の味 「わかさぎ」								
		わかさぎフリッター(2こ)	わかさぎ おきあみ	あおさ					こむぎこ でんぷん さとう こめこ	油	しょうゆ 塩	528	1.5
		シーザーサラダ (シーザーサラダドレッシング)			にんじん ブロッコリー	キャベツ	とうもろこし				ドレッシング	652	2.0
		チリビーンズ	ぶた肉		にんじん トマト パセリ	たまねぎ	セロリ	にんにく	じゃがいも ひよこまめ あおえんどうまめ あかいんげんまめ	油	ケチャップ ソース 赤ワイン 塩 チリパウダー こしょう	792	2.6

※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(木)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。

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、栄養バランスがとれた献立で、子どもたちの健康や成長を考へて作られています。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。

今月の地場産食材

お米、米粉、さつまいも、ヤーコン、ふくれみかん陳皮、しめじ、ひらたけ、なめこ、こまつな、みずな、だいこん、ねぎ、にんじん、はくさい、青パパイア、ブルーベリー

つくば市の給食レシピをご覧ください!



ほがらか給食センターの献立に初登場の「青パパイア」は、つくば市上郷地区で生産されています。



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

冬に欠かせない  
ビタミンACE (エース)

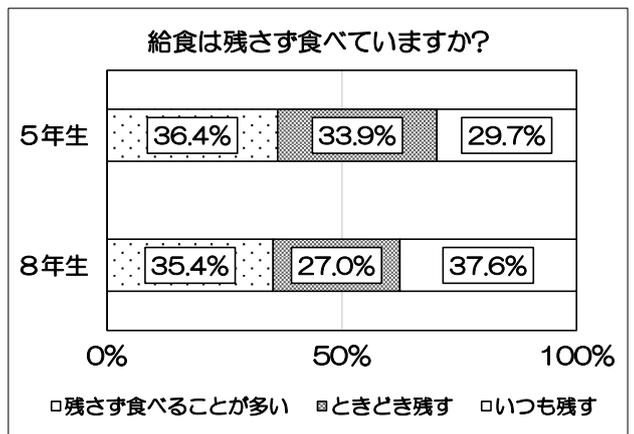
- ◇ビタミンA  
皮膚やのど、鼻の粘膜を強くして体のバリア機能を高めます。にんじん、ほうれん草などに多く含まれます。
- ◇ビタミンC  
体を守る白血球の働きを強化し、免疫力・抵抗力を高めます。ブロッコリー、みかんなどに多く含まれます。
- ◇ビタミンE  
末梢の毛細血管を拡張して血行をよくし、体を温めます。かぼちゃ、落花生などに多く含まれます。

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以上がとれるように、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5年6月実施 食生活に関する調査(市内5・8年生対象)