

1 月分献立表

(17回) 🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡

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

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			
			ち、にく、ほねになるもの 1群 たんぱく質	2群 無機質	からだのちよ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)	
8	水	ホットドッグ（ドッグパン＋ フランクフルトケチャップソース）	ソーセージ			たまねぎ	ドッグパン さとう	油	デミグラスソース ソース ケチャップ	幼 小 中	- 720 863	- 3.4 4.2
		牛乳		牛乳								
		コールスロー （コールスロードレッシング）			にんじん	カリフラワー キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング				
		ふゆやさいのシチュー	とり肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	エリンギ れんこん たまねぎ	さつまいも	油 バター なまクリーム	シチューの素 コンソメ 塩 こしょう			
9	木	ごはん					ごはん			587 642 771	3.0 2.2 4.5	
		牛乳		牛乳								
		とんかつ（ソース）	ぶた肉				パンこ でんぷん	油	ソース 塩			
		キャベツのおおこんぶあえ		しおこんぶ	にんじん	キャベツ もやし きゅうり						
10	金	けんちんじる	とうふ とり肉		にんじん	だいこん こんにゃく ねぎ ごぼう	さといも	油	しょうゆ かつお節だし 煮干しだし 塩	536 633 784	3.2 3.7 4.5	
		ナン※					ナン					
		牛乳		牛乳								
		すりみチーズロール	スケトウダラ	チーズ			でんぷん さとう	油 ラード	塩			
14	火	かいそうサラダ （パンパンジードレッシング）		わかめ こんぶ あかつのまた すきのり	にんじん	もやし きりぼしだいこん きゅうり		ドレッシング		526 618 782	3.4 4.1 4.8	
		ポークカレー	ぶた肉		にんじん	たまねぎ しょうが とうもろこし にんにく	じゃがいも	油	カレールウ カレーこ ケチャップ ソース			
		ふくれみかんラーメン （ソフトちゅうかめん＋スープ）	ぶた肉		チンゲンサイ にんじん	メンマ もやし ねぎ にんにく しょうが きくらげ	ソフトちゅうかめん	油	ふくれみかん 豚皮 がらスープ 中華だし こしょう 塩 ラーメンスープの素			
		牛乳		牛乳								
15	水	えびはるまき	えび いか		にら	しょうが くわい だけのこ ねぎ	さとう こめこ でんぷん	油 ラード ごま油	塩	631 715 872	2.5 2.7 3.3	
		みずなのごまサラダ （ごまクリーミードレッシング）	とり肉	のり	みずな にんじん	キャベツ		ドレッシング				
		チーズ		チーズ								
		わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳	大曽根小6年生が考えた献立です		ごはん 水あめ		塩 昆布だし			
16	木	とりにくのからあげ	とり肉			しょうが にんにく	でんぷん	油	酒 しょうゆ	571 637 841	2.1 2.4 3.2	
		はるさめサラダ （ちゅうかドレッシング）	ハム		にんじん	もやし きくらげ きゅうり	はるさめ	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 こんにゃく	さといも	油	みそ 煮干しだし かつお節だし			
		いちごゼリー※					いちごゼリー					
17	金	ごはん					ごはん			514 644 801	2.3 2.9 3.5	
		のむヨーグルト（マスカット）※		のむヨーグルト								
		さばのみそに	さば				さとう でんぷん		みそ			
		だいこんサラダ （げんえんわふうドレッシング）			にんじん	だいこん きゅうり とうもろこし		ドレッシング				
20	月	がんもどきのにも	とり肉 がんもどき		にんじん	たまねぎ だけのこ えだまめ	さとう	油	しょうゆ 酒 みりん かつお節だし	626 696 864	1.4 1.7 2.1	
		つくばこめパン ブルーベリージャム					こめこパン ブルーベリージャム					
		牛乳		牛乳								
		ぐだくさんオムレツ	たまご とり肉		ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも さとう	油	酢 塩 こしょう			
21	火	れんこんサラダ （コーンクリームードレッシング）	ハム		にんじん	れんこん キャベツ きゅうり		ドレッシング		539 633 775	2.1 2.6 3.2	
		トマトスープ	ウインナー		にんじん トマト	たまねぎ とうもろこし	こめこマカロニ じゃがいも	油	トマトピューレ コンソメ 塩			
		むぎごはん					むぎ ごはん					
		牛乳		牛乳								
22	水	ハッシュドポテト				たまねぎ	こめこ じゃがいも	油	塩	572 648 828	2.5 3.1 3.9	
		ごぼうとツナのサラダ （サウザンアイランドドレッシング）	ツナ		にんじん	ごぼう きゅうり		ドレッシング				
		ハッシュドポーク	ぶた肉		にんじん	たまねぎ ぶなしめじ にんにく	さとう	油	赤ワイン ハヤシルウ ケチャップ ソース			
		パイパン					パイパン					
23	木	牛乳		牛乳						585 723 806	2.1 2.9 2.9	
		あげどりのにんじんソース	とり肉		にんじん	にんにく	でんぷん さとう	油	酒 しょうゆ みりん 酢			
		さつまいもとかぼちゃのサラダ （ノンエッグマヨネーズ）	ハム		かぼちゃ	えだまめ れんこん	さつまいも	ノンエッグマヨネーズ				
		かぶとしょうがのスープ	ベーコン		にんじん みずな こまつば	かぶ だいこん しょうが ねぎ ひらたけ			コンソメ 塩			
24	金	むぎごはん					むぎ ごはん			623 690 833	2.0 2.5 2.9	
		牛乳		牛乳								
		ガバオ	ぶた肉	かんてん	あかパプリカ	にんにく しょうが たまねぎ きパプリカ スッキーニ なす	さとう	油	ガバオライスの素 しょうゆ 塩			
		ちゅうかくらげサラダ		わかめ	にんじん	ちゅうかくらげ もやし						
23	木	たこボールスープ	たこ なると たら		にんじん にら	たまねぎ えのきたけ	でんぷん さとう		しょうゆ 中華だし 塩	585 723 806	2.1 2.9 2.9	
		やきそば	ぶた肉		にんじん	キャベツ たまねぎ	むしちゅうかめん	油	やきそばソース オイスターソース			
		牛乳		牛乳								
		わかさぎのからあげ（2こ）	わかさぎ			しょうが	でんぷん	油	しょうゆ 酒			
24	金	りっちゃんサラダ （しおドレッシング）	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		623 690 833	2.0 2.5 2.9	
		むしパン※					むしパン					
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		ぎんざけのしおこうじやき	さけ				油		塩こうじ			
学校給食 週間 メニュー	メニュー	たくあんあえ			ほうれんそう にんじん	たくあん もやし				690	2.5	
		さつまいもとやさいのすいとんじる	とり肉 あぶらあげ		にんじん	はくさい ねぎ	すいとん さつまいも		しょうゆ 塩 酒 かつお節だし 煮干しだし	833	2.9	
		いばらきけんさんメロンゼリー※					メロンゼリー					

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	からだのちょうしをとるもの 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)				
27	月	てりやきハンバーガー（パンズパン＋ハンバーグてりやきソース）	とり肉			マッシュルーム たまねぎ	パンズパン パンこ	油 ラード	しょうゆ みりん 塩	527	2.5				
		だいず			りんご	さとう てんぷん		赤ワイン こしょう	645			3.3			
			牛乳										824	4.0	
		じゃがいもといかのバジルいため	いか		にんにく	じゃがいも	オリーブ油	白ワイン バジルソース 塩							
		アルファベットスープ	ベーコン	にんじん	たまねぎ えのきたけ ロメインレタス	マカロニ	コンソメ 塩 こしょう								
28	火	ごはん				ごはん				610	1.9				
		牛乳		牛乳					669			2.1			
		ぶりのあまからあげに	ぶり		しょうが	さとう こむぎこ てんぷん	油	しょうゆ みりん							
		はくさいのいそかあえ（しょうゆ）		のり	ほうれんそう にんじん	はくさい もやし		しょうゆ					810	2.5	
		さといものゆずみそに	とり肉	にんじん	こんにゃく しょうが ゆず	さとう さといも	油	みそ みりん しょうゆ ゆずみそ							
29	水	ごはん				ごはん				582	1.8				
		牛乳		牛乳					705			2.2			
		もちごめつきにくだんご（ゆ1こ、小・中・大2こ）	ぶた肉 とり肉	旬の食材 ほうれんそう 	たまねぎ しょうが しいたけ	もちごめ パンこ てんぷん さとう	ラード ごま油	しょうゆ 塩							
		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 きりぼしだいこん		ドレッシング					861	2.6	
		マーボー豆腐	ぶた肉 とうふ		にんじん	しょうが にんにく たけのこ ねぎ ほししいたけ	でんぷん さとう	ごま油 油							酒 テンメンジャン 豆板醤 しょうゆ みそ オイスターソース
30	木	スパゲティミートソース（ソフトスパゲティ＋ミートソース）	ぶた肉			にんじん	にんにく たまねぎ	ソフトスパゲティ	油	コンソメ 塩 こしょう	533	2.3			
		牛乳		牛乳	トマト	マッシュルーム	さとう てんぷん		ソース ケチャップ 赤ワイン トマトピューレ デミグラスソース	627			2.6		
		ポテトカップグラタン		牛乳 チーズ	ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも さとう てんぷん こむぎこ	油 マーガリン	塩 チキンエキス					805	3.2
		イタリアンサラダ（イタリアンドレッシング）			赤パプリカ アスパラガス	カリフラワー キャベツ		ドレッシング							
31	金	ごはん 牛乳		牛乳		ごはん				596	1.7				
		とりにくのおかかマヨやき	とり肉	かつおぶし	しょうが にんにく		油 ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ みりん 塩	668			1.9			
		はなやさいサラダ（たまねぎドレッシング）			フロッキー にんじん	カリフラワー とうもろこし	ドレッシング								
		こんさいのみそしる	ぶた肉		にんじん	れんこん だいこん ごぼう ねぎ		みそ かつお節だし 煮干しだし					807	2.2	
		とうにゅうみかんムース※				ムース									

○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。



教科連携メニュー

今月の地場産物

1月31日（金） 8年国語

「経節・世界に誇る伝統食」（経節）

さつまいも ふくれみかん 水菜 ごぼう 小松菜 人参 人参ペースト 長ねぎ 白菜
ロメインレタス れんこん ぶなしめじ ひらたけ



1月に使用する「ひらたけ」、「ぶなしめじ」は、真瀬地区の山田さんと従業員の方々が育てていただきました。
皆さんは、きのこがどうやって栽培されているか知っていますか？
まず、おがくず、米ぬか、おから、ふすまなどで菌のベツをつくり、そこに適度に水分を加えて菌床（きんしょう）を作ります。菌床を詰めたポットを殺菌消毒し、無菌状態になったところにきのこの種を植えます。
無菌室で温度・湿度管理をしながら、ひらたけは約1か月、ぶなしめじは約3カ月培養します。この栽培方法を菌床栽培といいます。
山田さんより、コメントをいただきました。

「私が作ったきのこ、新鮮さはどこにも負けていないと思うので、残さず食べてください！！」



1月に使用する「みずな」、「こまつな」、「ロメインレタス」は、上郷地区の伏田さんと従業員の方々が、育てていただきました。
伏田さんは、全ての野菜を有機栽培し、有機JAS認証も取得しています。有機米や有機いちごの栽培も始めているそうです。

ハウスの高さ、地下水によるハウス内の温度調整、スマホでの水分調節など、設備や装備もさまざまな工夫をし、効率的な栽培がなされています。

伏田さんより、コメントをいただきました。

「残さず食べると、健康で強い体になります。お野菜を頑張って食べましょう。ふしちゃんファームのすっぴん小松菜食べてね！」

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！



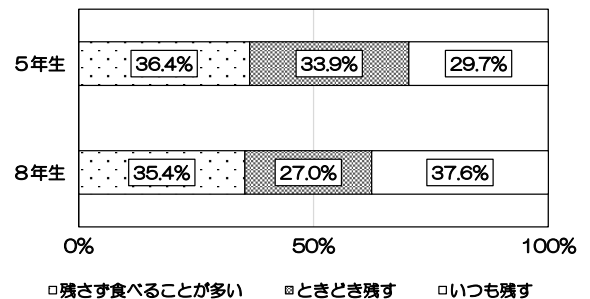
給食を残さず食べていますか？

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。



給食に関する調査結果は、右のとおりです。
給食で、健康や成長に必要な栄養素をバランスよくとれる食事や自分の適量についても考えられるようになっていきます。
もし、給食を残す理由が偏食の場合は、「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を考えて、苦手でも食べられるものを少しずつ増やしていきましょう。

給食は残さず食べていますか？



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）