

令和6年 1月分献立表 (17回) つくばすこやか給食センター豊里

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

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)	
9	火	くろパン 牛乳 とりにくのにんじんソース さつまいもとまめのサラダ (ノンエッグマヨネーズ) スターマカロニスープ	とりにく しろいんげんまめ ウインナー	牛乳	にんじん にんじん かぼちゃ にんじん ほうれんそう	にんにく きゅうり えだまめ	くろパン さとう さつまいも こめこマカロニ	油 ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ みりん 酢 酒 塩 コンソメ 塩 こしょう	幼 小 中	- 638 797	- 2.4 3.2
10	水	ごはん 牛乳 いかのなんばんづけ はるさめときくらげのサラダ (ちゅうかドレッシング) マーボー豆腐	いか とうふ ぶた肉 だいず	牛乳	にんじん	たまねぎ もやし きゅうり えだまめ きくらげ	ごはん でんぶん さとう はるさめ	油 ドレッシング	しょうゆ 酢 一味唐辛子		612 689 870	2.2 2.3 3.0
11	木	ごはん 牛乳 さばのみそに きのことビーマンのおかかあえ (しょうゆ) とうふとわかめのすましじる	さば かつおぶし とうふ とうり肉	牛乳	にんじん にんじん みずな	たまねぎ キャベツ ぶなじめじ えのきたけ	ごはん さとう でんぶん	みそ	しょうゆ		580 633 820	1.9 2.1 2.6
12	金	スパゲティミートソース (スパゲティ+ミートソース) のむヨーグルト(プレーン)※ とうふナゲット (幼1こ、小4まで2こ、小5から3こ) コールスローサラダ (コールスロードレッシング)	ぶた肉 だいず とうふ イトヨリダイ	のむヨーグルト	にんじん トマト	にんにく たまねぎ エリンギ	スパゲティ さとう でんぶん	油	コンソメ 塩 こしょう ソース ケチャップ トマトピューレ デミグラスソース		483 632 864	1.9 2.4 3.1
15	月	つくばこめパン チョコクリーム 牛乳 オムレツのきのこソースがけ パリパリサラダ (ごうみしおドレッシング) とうにゅうコーンチャウダー	たまご とりにく とりにく とうにゅう	牛乳	にんじん にんじん	ぶなじめじ エリンギ キャベツ	こめこパン チョコクリーム さとう でんぶん 油	油	ケチャップ トマトピューレ 赤ワイン デミグラスソース 塩 酢		551 686 854	2.6 3.2 4.2
16	火	ごはん 牛乳 とりにくのおかかマヨやき こまつなとれんこんのサラダ (ちゅうかドレッシング) ワンタンスープ	とりにく ハム ぶた肉	牛乳	にんじん にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく れんこん ぶなじめじ もやし えのきたけ しょうが キャベツ たまねぎ ねぎ	ごはん さとう でんぶん 油	油 ノンエッグマヨネーズ ドレッシング ごま油 ラード	しょうゆ みりん 塩 中華だし しょうゆ 酒 塩 こしょう チキンエキス オイスターソース		584 644 818	2.2 2.6 3.1
17	水	ごはん 牛乳 ほっけのみりんやき あげじゃがきんぴら はくさいとあつあげのみそしる	ほっけ ぶた肉 あつあげ	牛乳	にんじん にんじん	しらたき ごぼう グリーンピース はくさい だいこん ねぎ	ごはん さとう 油	油	しょうゆ みりん 酒 みりん しょうゆ 七味唐辛子		578 648 818	1.6 1.9 2.4
18	木	やきそば ストロベリーロール※ 牛乳 えびカツ きりぼしだいこんとかいそうのサラダ (たまねぎドレッシング)	ぶた肉 えび わかめ かんてん すぎのり こんぶ さくらそう	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり えだまめ	ちゅうかめん ストロベリーパン でんぶん さとう パンこ こむぎこ	油	焼きそばソース 塩 オイスターソース		545 626 787	2.6 3.0 3.8
19	金	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき わかめとしらすのあえもの(しょうゆ) せんざりやさいのスープ スイートポテト※	ぶた肉 わかめ しらす ウインナー	牛乳	にんじん にんじん	しょうが たまねぎ もやし きゅうり キャベツ たまねぎ	ごはん さとう でんぶん 油	酒 みりん しょうゆ	しょうゆ コンソメ 塩 こしょう しょうゆ		634 711 869	2.0 2.7 3.1
22	月	さんしょくそぼろごはん (むぎごはん+さんしょくそぼろ) 牛乳 わかさぎのフリッター (小4まで2こ、小5から3こ) なめこじる	とりにく たまご わかさぎ とうふ	牛乳	にんじん	しょうが しらたき えだまめ なめこ だいこん ねぎ はくさい	むぎ ごはん さとう 油	油	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ 塩		581 644 836	1.7 1.9 2.6
23	火	ふくれみかんラーメン (ソフトちゅうかめん+スープ) 牛乳 ごぼうとツナのサラダ (ごまクリームドレッシング) ミルクドーナツ	ぶた肉 なると ツナ たまご	牛乳 牛乳 脱脂粉乳	にんじん にんじん	もやし ねぎ にんにく しょうが	ちゅうかめん 油	油	塩 ラーメンスープの素 塩 がらスープ 中華だし こしょう ふくれみかん陳皮		584 676 852	3.0 3.7 4.8

地産地消
メニュー

豊中7年生
考案メニュー

教科連携
メニュー

豊中7年生考案メニュー

旬の食材
(わかさぎ)

地産地消
メニュー

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)
24	水	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						580	1.4
		れんこんしゅうまい (小4まで2こ、小5から3こ)	ぶた肉 とり肉			れんこん たまねぎ しょうが		でんぶん さとう こむぎこ	しょうゆ 塩	645	1.7
		だいこんサラダ (コーンクリームドレッシング)	ツナ		にんじん	だいこん きゅうり とうもろこし		ドレッシング		827	2.1
		すきやきふうじ	ぶた肉 とうふ		にんじん	たまねぎ はくさい ねぎ えのきたけ しらす	さとう 油	しょうゆ 酒 みりん			
25	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		さけのおこうじやき	さけ					油	塩こうじ	588	1.8
		たくあんあえ			こまつな にんじん	たくあん もやし		ごま		650	2.1
		さつまいもとやさいのすいとんじる きゅうしよくしゅうかんデザート※ (おこめのムース)	とり肉 あぶらあげ		にんじん	はくさい ねぎ		さつまいも すいとん	しょうゆ 塩 酒 かつお節だし 煮干しだし	810	2.7
26	金	コッペパン みかんジャム					コッペパン みかんジャム				
		牛乳		牛乳						556	2.1
		とうにゅうコロッケ	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 でんぶん	油 塩	672	2.6
		イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング)			あかピーマン	キャベツ カリフラワー とうもろこし		ドレッシング		837	3.4
		にくだんごとやさいのトマトに	とり肉 だいず		トマト にんじん ブロッコリー	たまねぎ ぶなしめじ にんにく	じゃがいも パンこ でんぶん さとう	油 トマトピューレ ケチャップ 塩 白ワイン こしょう コンソメ			
29	月	むぎごはん					むぎ ごはん				
		牛乳		牛乳						573	2.3
		ボークカレー	ぶた肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが		じゃがいも 油	アレルゲンフリーカレーフレーク まるやかカレーウ カレー ケチャップ ソース	645	2.7
		ふくじんづけあえ ぼんかん			にんじん	ふくじんづけ もやし キャベツ きゅうり ぼんかん				810	3.3
30	火	ハンバーガー (まるパン+ ハンバーグトマトソース+スライスチーズ)	とり肉 ぶた肉	チーズ		たまねぎ にんにく	パンズパン さとう でんぶん じゃがいも	油 ラード	トマトピューレ ケチャップ 塩 ソース 赤ワイン 野菜ペースト	531	2.8
		牛乳		牛乳						649	3.5
		パンパンジーサラダ (パンパンジードレッシング)	とり肉		にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング		813	4.4
		ふゆやさいポトフ	ウインナー		にんじん ブロッコリー	たまねぎ かぶ れんこん		じゃがいも	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ		
31	水	わかめごはん		わかめ			ごはん 水あめ		塩 昆布だし		
		牛乳 ココアシロップ		牛乳			ココアシロップ			584	2.2
		とりにくのからあげ もやしのナムル (かんこくナムルドレッシング)	とり肉			しょうが にんにく		でんぶん 油	酒 しょうゆ	661	2.8
		アルファベットスープ	ベーコン		にんじん ほうれんそう	もやし		ドレッシング		823	3.3

○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。
 ○幼稚園は10日から給食開始です。
 ※は業者から学校に直接配送されます。

今月の地場産物

こまつな みすな れんこん
 ぶなしめじ なめこ ねぎ かぶ
 はくさい だいこん にんじん
 ふくれみかん陳皮 一味唐辛子



つくば市学校給食レシピを配信しています。
<https://cookpad.com/recipe/7360619>

教科連携メニュー

1月16日(火) 8年国語
「鯉節—世界に誇る伝統食—」(鯉節)

1月24日から30日は
全国学校給食週間

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。
 全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

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。

調査結果より、「給食を残さず食べることが多い」と答えたつくば市の児童生徒は、5年生も8年生も約35%でした。
 好き嫌いをしないで食べることは、健康に良いのはもちろん、食べ物の命を大切に、作ってくれた人に感謝を表すことにもつながります。給食を通して新しい食材や味との出会いを増やし、「好き」な食べ物を見つけていきましょう。

給食は残さず食べていますか

学年	残さず食べることが多い	ときどき残す	いつも残す
5年生	34.6%	31.6%	33.7%
8年生	36.4%	25.8%	37.8%

令和4年度実施 食生活に関する調査(市内5年生・8年生)

食事に取り入れて 寒い冬を乗り切ろう!