

令和6年  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・大曽根小学校・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						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			
9	火	ごはん 牛乳 れんこんしゅうまい (小4まで2こ、小5から3こ) だいこんサラダ (コーンクリームドレッシング) すきやきふうじ	ぶた肉 とり肉	牛乳		れんこん たまねぎ しょうが	でんぶん さとう こむぎこ	ごはん しょうゆ 塩 ドレッシング しょうゆ 酒 みりん	幼 - 小 645 中 827	- 1.7 2.1	
10	水	わかめごはん 牛乳 ココアシロップ 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) アルファベットスープ	わかめ とり肉	牛乳		しょうが にんにく	ごはん 水あめ ココアシロップ でんぶん 油 ドレッシング マカロニ	塩 昆布だし 酒 しょうゆ コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	584 661 823	2.2 2.8 3.3	
11	木	コッペパン みかんジャム 牛乳 とうにゅうクロッケ イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング) にくだんごとやさいのトマトに	とうにゅう ゼラチン	牛乳		たまねぎ とうもろこし	パンこ こむぎこ さとう でんぶん ドレッシング	塩 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	556 672 837	2.1 2.6 3.4	
12	金	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	牛乳		しらす しょうゆ にんにく しょうが にんにく	さとう 油 じゃがいも さとう 油 ごはん	しょうゆ みりん 酒 みりん しょうゆ 七味唐辛子 みそ 煮干しだし かつお節だし	578 648 818	1.6 1.9 2.4	
15	月	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) ワントンスープ	とり肉 かつおぶし	牛乳		しょうが にんにく	油 ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	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	
16	火	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 とり肉 とり肉 とうにゅう	牛乳		ぶなしめじ エリンギ	こめパン チョコクリーム さとう でんぶん 油 揚げめん 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 米粉まるやかシチュー 塩 コンソメ	551 686 854	2.6 3.2 4.2	
17	水	ごはん 牛乳 さばのみそに きのことピ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	牛乳		ピーマン にんにく	キャベツ ぶなしめじ えのきたけ パンこ さとう でんぶん	みそ しょうゆ 塩 しょうゆ 酒 かつお節だし 昆布だし	580 633 820	1.9 2.1 2.6	
18	木	むぎごはん 牛乳 ポークカレー ふくじんづけあえ ぼんかん	ぶた肉	牛乳		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 まるやかレールウ カレーこ ケチャップ ソース	573 645 810	2.3 2.7 3.3	
19	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	牛乳		にんにく たまねぎ エリンギ	スパゲティ 油 さとう でんぶん さとう こむぎこ でんぶん	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 塩 ポークエキス	483 632 864	1.9 2.4 3.1	
22	月	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	牛乳		キャベツ たまねぎ	ちゅうかめん 油 ストロベリーパン でんぶん さとう パンこ こむぎこ	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	
23	火	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) せんぎりやさいのスープ スイートポテト※	ぶた肉 わかめ しらす	牛乳		しょうが たまねぎ もやし きゅうり	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	

学療生徒
考案メニュー

飲料連携
メニュー

豊中7年生
考案メニュー

旬の食材
(ぼんかん)

豊中7年生考案メニュー

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	からだのちようしをとのえるもの 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		エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)			
24	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			588	1.8			
		さけのしおこうじやき	さけ				油	塩こうじ						
		たくあんあえ		旬の食材 (こまつな)	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	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		
		きゅうしょくしゅうかんデザート※ (おこめのムース)						おこめのムース						
25	木	ハンバーガー (まるパン+	とり肉		たまねぎ にんにく		パンズパン さとう でんぶん	油	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			
		ハンバーグトマトソース+スライスチーズ)	ぶた肉	チーズ			じゃがいも	ラード		649	3.5			
		牛乳		牛乳										
		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 プロックリー	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				
26	金	ふくれみかんラーメン (ソフちゅうかめん+スープ)	ぶた肉		にんじん	もやし ねぎ にんにく	ちゅうかめん	油	塩	584	3.0			
		牛乳	なると		こまつな	しょうが			676	3.7				
		ごぼうとツナのサラダ (ごまクリーミードレッシング)	ツナ		にんじん	ごぼう きゅうり		ドレッシング		852	4.8			
		ミルクドーナツ	たまご	牛乳 脱脂粉乳			こむぎこ さとう でんぶん	油	塩					
		くらパン					くらパン			506	1.9			
29	月	牛乳		牛乳										
		とりにくのにんじんソース	とり肉		にんじん	にんにく	さとう	油	しょうゆ みりん 酢 酒 塩	638	2.4			
		さつまいもとまめのサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	しろいげんまめ		にんじん	きゅうり えだまめ	さつまいも	ノンエッグマヨネーズ		797	3.2			
		スターマカロニスープ	ウインナー		かぼちゃ にんじん ほうれんそう	たまねぎ	こめこマカロニ		コンソメ 塩 こしょう					
		さんしょくそぼろごはん (むぎごはん+さんしょくそぼろ)	とり肉		にんじん	しょうが しらたき えだまめ	むぎ ごはん さとう	油	しょうゆ みりん 酒	581	1.7			
30	火	牛乳		牛乳					644	1.9				
		わかさぎのフリッター (小4まで2こ、小5から3こ)	わかさぎ	わかさぎ	わかさぎ	わかさぎ	わかさぎ	わかさぎ	わかさぎ	こむぎこ さとう でんぶん こめこ	油	しょうゆ 塩	836	2.6
		なめこじる	とうふ		にんじん	なめこ だいこん ねぎ はくさい				みそ 煮干しだし かつお節だし				
		ごはん					ごはん			612	2.2			
		牛乳		牛乳										
31	水	いかのなんばんづけ	いか		たまねぎ		でんぶん さとう	油	しょうゆ 酢 一味唐辛子	689	2.3			
		はるさめときくらげのサラダ (ちゅうかドレッシング)			にんじん	もやし きゅうり えだまめ きくらげ	はるさめ	ドレッシング		870	3.0			
		マーボーどうふ	とうふ ぶた肉 だいたいず		にんじん	たけのこ ねぎ しょうが にんにく ほししいたけ	さとう でんぶん	ごま油	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					

○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。



教科連携メニュー 1月15日(月) 8年国語
 「鯉節—世界に誇る伝統食—」(鯉節)



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



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。

1月24日から30日は
全国学校給食週間





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

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。プロックリー、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?

みなさんが健やかに成長するために必要な栄養素をきちんととれるよう、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。まずは、給食を楽しく、おいしく食べて、栄養バランスのよい食事をとるようにしましょう。



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年児童・8年生徒)