

令和7年度



1月分献立表

(16回)

Aブロック(竹園東幼 竹園西幼 竹園東小 竹園西小 並木小 葛城小 竹園東中)

桜学校給食センター

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	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)
8	木	ごはん				お正月メニュー	ごはん			幼 小 中	- 663 827
		牛乳		牛乳							
		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	ごま 油	みそ しょうゆ		
		れんこんサラダ (ごまドレッシング)			かぼちゃ みずな にんじん	れんこん えだまめ		ドレッシング			
		たけのことあつあげのとさに	あつあげ かつおぶし		にんじん いんげん	たけのこ だいこん こんにゃく ごぼう	さとう		しょうゆ 酒 みりん 和風だし		
9	金	はるのなくさうどん (ソフトめん)	とり肉 あぶらあげ			だいこん かぶ はこべら せり なずな ほとけのざ ごきょう	ソフトめん		しょうゆ 酒 みりん 塩 かつおぶし 煮干し	542 624 831	2.6 3.0 3.9
		牛乳		牛乳		人日の節句メニュー					
		だいがくいも (幼小:2c、中職:3c)					さつまいも さとう でんぶん	油 ごま	しょうゆ 酢		
		ツナサラダ (わふうクリーミードレッシング)	ツナ		にんじん	もやし きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
13	火	ごはん					ごはん			568 641 812	1.7 2.0 2.5
		牛乳		牛乳							
		ぶたにくのしょうがいため	ぶた肉			たまねぎ しょうが	さとう	油	しょうゆ 酒 みりん		
		ほうれんそうとささみのサラダ (たまねぎドレッシング)	とり肉		ほうれんそう にんじん	もやし とうもろこし		ドレッシング			
14	水	かぶときのこのみそしる	あぶらあげ		にんじん	かぶ えのきたけ ひらたけ			みそ かつおぶし 煮干し	551 727 873	1.9 2.6 3.3
		しょくパン(チョコクリーム)					しょくパン チョコクリーム				
		牛乳		牛乳							
		とりにくのトマトソースかけ	とり肉	トマト	たまねぎ にんにく	さとう	オリーブ油 油	ケチャップ 白ワイン 塩 こしょう			
		はなやさいサラダ (イタリアンドレッシング)			プロッコリー にんじん	カリフラワー とうもろこし		ドレッシング			
15	木	かぼちゃのポタージュ	ベーコン	牛乳	かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ		油	洋風だし 塩 こしょう	620 710 896	1.5 1.8 2.2
		むぎごはん					むぎごはん				
		牛乳		牛乳							
		ぶりのさいきょうやき	ぶり				さとう	油	みそ みりん 酒		
		だいこんのおかかええ	あじつけおかか		こまつな にんじん	だいこん きゅうり					
16	金	ぶたにくとしらたきのすきに	ぶた肉 とうふ			しらたき はくさい ねぎ	さとう	油	しょうゆ 酒 みりん 和風だし	568 718 859	1.9 2.5 2.9
		ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳							
		ちくわのいそべあげ(しょうゆ) (幼:1c、小中職:2c)	ちくわ	あおのり			こむぎこ	油	しょうゆ		
		きんぴらごぼう			にんじん	ごぼう こんにゃく	さとう	ごま油 ごま	しょうゆ 酒 みりん		
19	月	はくさいとあつあげのみそしる	あつあげ		にんじん	はくさい ひらたけ ねぎ			みそ かつおぶし 煮干し	619 730 892	2.4 3.0 3.7
		せわれコッペパン	牛乳	牛乳			コッペパン				
		フランクフルト (やさいいっぽいケチャップ)	フランクフルト				油	ケチャップ			
		ポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	ハム		にんじん	きゅうり とうもろこし	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ			
		ミネストローネ	とり肉		トマト にんじん	たまねぎ キャベツ	しろいんげんまめ さとう	オリーブ油	コンソメ 塩 こしょう		
20	火	ヨーグルト		ヨーグルト						648 719 902	1.9 2.2 2.7
		ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳							
		いわしのこうみフライ	いわし たら いか だいす			ねぎ たまねぎ	パンこ こむぎこ でんぶん さとう	油	みりん しょうゆ 塩 カレー粉		
		プロッコリーとちくわのごまあえ	ちくわ		プロッコリー にんじん	とうもろこし		ごま	ごまあえの素		
21	水	にくじやが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ しらたき	じゃがいも さとう	油	しょうゆ 酒 みりん 和風だし	543 637 860	2.4 2.9 3.8
		ふくれラーメン (ソフトちゅうかめん)	ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	もやし ねぎ にんにく しょうが	ソフトちゅうかめん	油	塩ラーメンスープの素 がらスープ 中華だし こしょう 福来みかん陳皮		
		牛乳		牛乳		つくば市産の福来みかんの陳皮を 使ったラーメンです!	たまねぎ こむぎこ パンこ でんぶん さとう	油	塩 こしょう		
		あげしゅうまい (幼小:2c、中職:3c)	ぶた肉								
		はるさめサラダ (しおちゅうかドレッシング)	ハム		にんじん	キャベツ えだまめ	はるさめ	ドレッシング			
22	木	チキンカレーライス (ごはん)	とり肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	ごはん じゃがいも	油	カレールウ カレー粉	585 656 814	2.4 2.8 3.5
		牛乳		牛乳							
		やさいしんじょ	たら だいす		にんじん いんげん	たまねぎ とうもろこし	でんぶん さとう	油 ラード	塩		
		ふくじんづけあえ			にんじん	キャベツ もやし ふくじんづけ きゅうり					
23	金	むぎごはん					むぎごはん			554 649 817	1.5 1.8 2.2
		のむヨーグルト		のむヨーグルト							
		とりにくのからあげ (幼1c、小中職2c)	とり肉			しょうが にんにく	でんぶん	油	しょうゆ 酒		
		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	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
		とんじる	ぶた肉 とうふ		にんじん	だいこん こんにゃく ねぎ ごぼう			みそ 酒 かつおぶし 煮干し		

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)			
26	月	つくばこめこパン	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	こめこパン					
		牛乳	牛乳	教科連携メニュー 4年保健「よりよく成長するための生活」		たまねぎ	でんぶん	さとう	油	塩	511			
		おさかなナゲット (幼~小4:2こ、小5~職:3こ)	あじ だいす すけ そうだら	ハム	ブロッコリー にんじん	キャベツ	きパプリカ		ドレッシング	638	2.5			
		フレンチサラダ (フレンチしろドレッシング)		とうにゅう とり肉 だいす	ほうれんそう にんじん	たまねぎ	ひらたけ	ねぎ	じゃがいも でんぶん	ホワイトシチューの素	830			
		とりだんご~ほうれんそうの とうにゅうクリームスープ						さとう	油	塩	3.2			
27	火	ごはん 牛乳		牛乳	最初の給食		ごはん			564	2.6			
		さけのしょやき	さけ					油	塩	619	2.9			
		たくあんあえ			ほうれんそう	にんじん	もやし	たくあん		768	3.5			
		なめこのみそしる	あつあげ		にんじん	だいこん	なめこ	ねぎ						
28	水	きゅうしょくしゅうかんフルーツゼリー						フルーツゼリー						
		ごもくごはん 牛乳	とり肉 あぶらあげ	牛乳	にんじん	ごぼう	たけのこ	ごはん	さとう	油	540	1.1		
		かきあげ	だいす		にんじん	しゅんぎく	たまねぎ	ごぼう	こむぎこ	油	665	2.6		
		だいこんサラダ (ごまドレッシング)	大正時代の給食		にんじん	みずな	だいこん	えだまめ		塩				
		えいようみそしる	とうふ あぶらあげ		こまつな	にんじん	ひらたけ	ごぼう	さといも		858	3.3		
29	木	ロールパン 牛乳		牛乳	昭和(戦後)の給食		ロールパン				509	2.7		
		オムレツ	たまご				でんぶん	さとう	油	チキンスープ	酢 塩	639	3.3	
		コールスローサラダ (コールスロードレッシング)			にんじん	あかパプリカ	キャベツ	きゅうり		ドレッシング				
		トマトシチュー	とり肉	牛乳	トマト	にんじん	とうもろこし	たまねぎ	じゃがいも	油	ケチャップ 洋風だし	こしょう ホワイトシチューの素 塩	754	4.0
30	金	ごはん なつとう	なつとう		茨城県の郷土料理 納豆、けんちん汁		ごはん			なつとうのたれ	からし			
		牛乳		牛乳								643	1.9	
		つくばどりのこうみやき	とり肉			しょうが	にんにく		油	しょうゆ 酒		720	2.1	
		さつまいものサラダ (ノンエッグマヨネーズ)			にんじん	きゅうり	とうもろこし	えだまめ	さつまいも	ノンエッグマヨネーズ			883	2.4
		けんちんじる	とうふ		にんじん	だいこん	こんにゃく	ねぎ	さといも	ごま油	しょうゆ 酒 塩 かつおぶし 煮干し			

※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(金)が給食提供開始日です。

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え作られています。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。



右の二次元コードから、学校給食レシピがご覧いただけます。



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

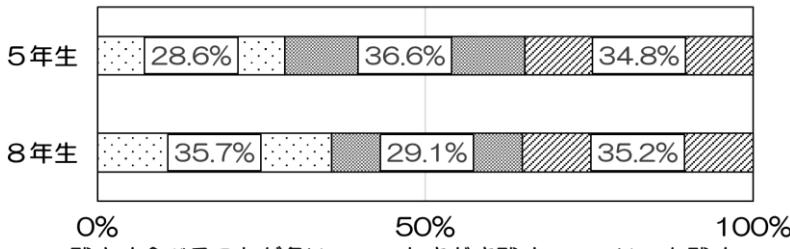
食事に取り入れて寒い冬を乗り切ろう！



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、副菜をそろえるいろいろな食品を食べることができます。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。



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。