

1月分 学校給食献立表

龍ヶ崎市学校給食センター

Aブロック

日	曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価 エネルギー (kcal) 塩分(g) 上段 小学生 下段 中学生
			(赤)おもに体をつくるものになる		(緑)おもに体の調子を整えるものになる		(黄)おもにエネルギーのものになる			
			おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂		
7	水	ミートソーススパゲッティ (ソフトスパゲッティ・ミートソース)	豚肉 大豆		人参 トマト	玉ねぎ セロリ にんにく	スパゲッティ 米粉ハヤシルー 砂糖	油	コンソメ こしょう ケチャップ	661 2.3
		牛乳		牛乳						
		ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー 人参	カリフラワー コーン		イタリアンドレッシング		801 2.8
		パインアップル				パインアップル缶				
8	木	ココア揚げパン					パン 砂糖	油	ココア	603 1.6
		牛乳		牛乳						
		れんこんサラダ	ツナ		人参	れんこん キャベツ きゅうり		ノンエッグマヨネーズ ごまドレッシング	しょうゆ	768 2.1
		コーンシチュー	鶏肉	牛乳	人参	コーン 玉ねぎ しめじ	じゃがいも ホワイトルー	生クリーム バター	スープストック コンソメ こしょう	
9	金	☆日本の味めぐり(滋賀県)								635 2.0
		麦ご飯					米 大麦			
		牛乳		牛乳						
		さばの塩焼き	さば						塩	818 2.5
		小松菜のおひたし			小松菜 人参	もやし キャベツ	砂糖		しょうゆ	
		★じゅんじゅん	鶏肉 生揚げ		人参	白菜 白滝 玉ねぎ ごぼう ねぎ	砂糖 仙台ふ		しょうゆ 酒	
12	月	成人の日								
13	火	☆脳のはたらきアップ献立								609 2.0
		ご飯					米			
		牛乳		牛乳						
		にしんの塩焼き	にしん						塩	762 2.4
		五目きんぴら	豚肉 さつま揚げ		人参	ごぼう こんにゃく 枝豆	砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ みりん	
		かき玉汁	卵 豆腐		人参 小松菜	えのきたけ 玉ねぎ	でんぷん		しょうゆ 和風だし	
14	水	ご飯					米			609 1.8
		牛乳		牛乳						
		焼きぎょうざ	鶏肉 豚肉 大豆		にら	キャベツ 玉ねぎ しょうが	でんぷん 砂糖 小麦粉	油 ラード ごま油	塩 しょうゆ 香辛料	767 2.2
		枝豆のサラダ			人参	枝豆 もやし きゅうり		和風ドレッシング		
		豆乳ごまスープ	鶏肉 豆乳 みそ		小松菜 人参	玉ねぎ しいたけ	じゃがいも	ごま	中華だし スープストック こしょう	
15	木	☆おいしお献立								615 1.8
		ご飯 牛乳		牛乳			米			
		あじののり塩フライ	あじ 大豆	アオサ			パン粉 小麦粉 砂糖 でんぷん	油	塩	799 2.2
		しゃぶしゃぶサラダ	豚肉	わかめ	人参	キャベツ きゅうり		ごまドレッシング	しょうゆ	
		さつまいものみそ汁	豆腐 みそ			大根 こんにゃく ねぎ ごぼう	さつまいも		和風だし	
16	金	チキンカレーライス (麦ご飯・チキンカレー)	鶏肉 大豆 鶏レバー		人参	玉ねぎ	米 大麦 じゃがいも カレールー	油	ガラムマサラ カレー粉	640 2.4
		牛乳		牛乳						831 3.0
		福神漬け				福神漬け				
		みかんゼリーミックス				黄桃缶 パインアップル缶 アロエ	甘夏ゼリー みかんゼリー			
19	月	はちみつパン 牛乳		牛乳			はちみつパン			624 2.7
		ミートボールのチリ炒め	鶏肉 豚肉 大豆		人参 ピーマン	玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖 米粉ハヤシルー でんぷん	ラード 油	ケチャップ コンソメ 塩 香辛料 チリパウダー ソース こしょう	835 3.6
		白菜スープ	ベーコン		人参	白菜 玉ねぎ セロリ	じゃがいも		コンソメ スープストック こしょう	
		フルーツのクリーム和え		ヨーグルト		パインアップル缶 黄桃缶 白桃缶		生クリーム		
20	火	☆正月料理献立								625 1.7
		ご飯 牛乳		牛乳			米			
		松風焼き	鶏肉 みそ		人参	ねぎ しいたけ 玉ねぎ しょうが	砂糖 パン粉	ごま	しょうゆ 酒 みりん 塩	
		のっぺい汁	鶏肉 なんと		人参	大根 こんにゃく ごぼう ねぎ しいたけ	じゃがいも でんぷん		しょうゆ 和風だし	788 2.0
		白玉ぜんざい					白玉団子 こしあん			
21	水	もやし肉みそうどん (ソフトめん・もやし肉みそ汁)	豚肉 なんと みそ		人参	もやし 玉ねぎ ねぎ しいたけ しょうが きくらげ	うどん 砂糖 でんぷん		酒 みりん しょうゆ コチュジャン 和風だし	641 2.9
		牛乳		牛乳						
		米粉揚げたこ焼き	たこ			キャベツ	米粉 砂糖 でんぷん	油	ソース 塩 和風だし	762 3.5
		海と畑のサラダ	ツナ かに風味かまぼこ	ひじき	人参	キャベツ コーン		ごまドレッシング		

茨城をたべようウィーク

22	木	☆かみかみ献立								612 2.0
		ご飯 牛乳		牛乳			米			
		鶏肉のオイスターソース焼き	鶏肉			にんにく しょうが	はちみつ		オイスターソース 酒 こしょう ナンプラー	785 2.5
		トッポギ	豚肉		人参	キャベツ 玉ねぎ	トッポギ 砂糖	油	コチュジャン ケチャップ しょうゆ 酒	
		わかめスープ	豆腐	わかめ	人参	玉ねぎ コーン		ごま油	スープストック しょうゆ 中華だし	
23	金	ハヤシライス (麦ご飯・ハヤシルー)	豚肉 鶏レバー		人参 トマト	玉ねぎ しめじ りんご	米 大麦 じゃがいも ハヤシルー		マリナラソース スープストック 赤ワイン	630 2.2
		チキンナゲット	鶏肉 大豆 おから			にんにく しょうが	米粉 砂糖 でんぷん	油	しょうゆ 塩 香辛料	804 2.6
		寒天サラダ	ツナ		小松菜 人参	キャベツ きゅうり 寒天		和風ドレッシング		
		発酵乳(プレーン)		発酵乳						
26	月	☆昔の給食献立								627 2.4
		コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン			
		マーマレードジャム					マーマレード			
		白身魚フライ	たら				パン粉 小麦粉	油	ソース	814 3.2
		フレンチサラダ			人参	キャベツ きゅうり コーン		フレンチドレッシング		
		トマトシチュー	豚肉		人参 トマト	玉ねぎ しめじ	じゃがいも 米粉ハヤシルー		ケチャップ スープストック 赤ワイン こしょう	
27	火	☆昔の給食献立								606 1.9
		ご飯 牛乳		牛乳			米			
		豆腐ハンバーグみぞれだれ	鶏肉 豆腐		人参	玉ねぎ 大根	パン粉 小麦粉 砂糖 でんぷん	ラード おろしドレッシング	酒 しょうゆ 塩 ガラスープ	778 2.3
		野菜のおかか和え	かつお節		人参	キャベツ コーン	砂糖		しょうゆ	
		★すいとん汁	鶏肉		人参	大根 ごぼう ねぎ	すいとん		和風だし しょうゆ	
28	水	わかめご飯 牛乳		わかめ 牛乳			米			614 2.8
		鶏肉のねぎみそかけ	鶏肉 みそ			しょうが ねぎ	砂糖 でんぷん	ごま	酒 しょうゆ 酒	
		さつまいもサラダ			人参	コーン きゅうり	さつまいも	ノンエッグマヨネーズ コーンドレッシング		790 3.6
		大根と油揚げのみそ汁	油揚げ みそ		人参	大根 こんにゃく ねぎ			和風だし	
29	木	ご飯 牛乳		牛乳			米			607 2.2
		マーボー春雨	豚肉 大豆 みそ		人参	玉ねぎ ねぎ たけのこ にんにく	春雨 砂糖	油	しょうゆ オイスターソース コチュジャン 中華だし	
		豆腐サラダ	豆腐 ツナ	わかめ	人参	キャベツ きゅうり		韓国ナムルドレッシング		785 2.8
		キムチスープ	生揚げ みそ		人参 にら	玉ねぎ 白菜キムチ もやし			中華だし しょうゆ	
30	金	☆川原代小学校リクエスト献立								652 1.8
		麦ご飯					米 大麦			
		牛乳 ミルメークココア		牛乳			ミルメーク(ココア)			
		鶏肉のからあげ	鶏肉			しょうが	でんぷん	油	しょうゆ 酒	833 2.3
		のり酢和え	ツナ	のり	ほうれん草 人参	もやし	砂糖		しょうゆ 酢	
		ABCスープ			人参	玉ねぎ キャベツ コーン セロリ	マカロニ		スープストック コンソメ こしょう	

※食材の都合により、献立が変更になることがあります。★は特別メニューです。「茨城をたべようウィーク」の太字は茨城県産の予定です。

1

8月

給食だより

1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。この週間は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。これを機に身近な給食の役割について知り、考えてみましょう。

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん

全国学校給食週間

せんせい ほごしや かた す
先生や保護者の方に好き
だった献立を聞いてみよう！

Q.給食が始まったのはいつから？

日本の学校給食は山形県鶴岡町の私立志愛小学校において、明治22年に無償で始まったとされています。その目的は、貧困児を救うためのものでした。

めいじ ねん こんだて
明治22年の献立

おにぎり・塩さけ・菜の漬物

Q.給食に牛乳が出るのはどうして？

成長期に骨量を高めることは、骨づくりや骨粗しょう症予防のために重要です。牛乳はカルシウムを豊富に含み、吸収率も優れているため給食に出ています。

う 受け継ごう 日本食文化

おせち料理

雑煮

七草がゆ

おせち料理は、おかし
かみさま おそな りょうり
神様にお供えた料理
いま しょうが つく
で今ではお正月の特
べつ た もの ひと
一つに健康や長生きな
ひと けんこう ながい
どの願いが込められて
います。

雑煮は年神様にお供えた
もちとその土地の食材で作る
料理です。おもに東日本では
かく 角もち、西日本は丸もちで、
すまし汁仕立てやみそ仕立て
などさまざまです。

七草がゆは、1月7日の
あさ ねん けんこう いの
朝に1年の健康を祈って
た はる ななくさ
食べます。春の七草は、せ
り、なずな、ごぎょう、はこ
べら、ほとけのざ、すずな、
すずしろです。

【クイズ】マナー違反はだ〜れだ？

《給食費引き落としのお知らせ》

12月分の引き落としは2月2日(月)です。よろしくお願いたします。

【クイズの答え】②、④、⑤、⑥