

# 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						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となる おもにたんぱく質	(緑) おもに体の調子を整えるものとなる おもに無機質	(黄) おもにエネルギーのものとなる おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	調味料他	
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	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)				米 大麦			635 2.0
		麦ご飯							
		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				米			609 2.0
		ご飯							
		牛乳	牛乳						762 2.4
		にしんの塩焼き	にしん					塩	
		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	
14	水	かき玉汁	卵 豆腐	人参 小松菜	えのきたけ 玉ねぎ	でんぶん		しょうゆ 和風だし	609 1.8
		ご飯				米			
		牛乳	牛乳						767 2.2
		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	でんぶん 砂糖 小麦粉	油 ラード ごま油	塩 しょうゆ 香辛料	
		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		
15	木	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	615 1.8
		☆おいしお献立				米			
		ご飯 牛乳		牛乳					799 2.2
		あじののり塩フライ	あじ 大豆	アオサ		パン粉 小麦粉 砂糖 でんぶん	油	塩	
		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	
16	金	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	640 2.4
		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	
		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 でんぶん	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	
		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	835 3.6
		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				米			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	788 2.0
		のっつい汁	鶏肉 なると	人参	大根 こんにゃく ごぼう ねぎ しいたけ	じゃがいも でんぶん		しょうゆ 和風だし	
		白玉ぜんざい				白玉団子 こしあん			
21	水	もやし肉みそ丼 (ソフトめん・もやし肉みそ汁)	豚肉 なると 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 でんぶん		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 でんぶん	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		

	☆かみかみ献立								
22 木	ご飯 牛乳	鶏肉	牛乳		米				612 2.0
	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		
	トップギ	豚肉		人参	キャベツ 玉ねぎ	トップギ 砂糖	油	コチュジャン ケチャップ しょうゆ 酒	785 2.5
23 金	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	
	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 でんぶん	油	しょうゆ 塩 香辛料	
	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		804 2.6
26 月	発酵乳(プレーン)		発酵乳						
	☆昔の給食献立								
	コッペパン 牛乳		牛乳		コッペパン				627 2.4
	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		
27 火	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	814 3.2
	☆昔の給食献立								
28 水	ご飯 牛乳		牛乳		米				606 1.9
	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 でんぶん	ラード おろしドレッシング	酒 しょうゆ 塩 ガラスープ	
	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	778 2.3
29 木	★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	
	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 でんぶん	ごま	酒 しょうゆ 酒	
30 金	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	
	ご飯 牛乳		牛乳		米				607 2.2
30 金	マーポー春雨	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	
	☆川原代小学校リクエスト献立								652 1.8
30 金	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	でんぶん	油	しょうゆ 酒	
	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	833 2.3

※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。

# 18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。

## 全国学校給食週間

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忠愛小学校において、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。

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。

## 受け継ごう 日本の食文化

### おせち料理



おせち料理は、むかし神様にお供えした料理で今ではお正月の特別な食べ物です。ひとつに健康や長生きなどの願いが込められています。

### 雑煮



雑煮は年神様にお供えし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



七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈つて食べます。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。よろしくお願いいたします。

【クイズの答え】②、④、⑤、⑥