

1月分 学校給食献立表

龍ヶ崎市学校給食センター  
B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			調味料他
			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	わかめご飯 牛乳		わかめ 牛乳			米		614	
		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	2.8	
		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	
		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	3.6	
8	木	☆正月料理献立							625	
		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
		白玉ぜんざい					白玉団子 こしあん			
9	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
		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
		寒天サラダ	ツナ	寒天	小松菜 人参	キャベツ きゅうり		和風ドレッシング		
		発酵乳(プレーン)		発酵乳						
12	月	成人の日								
13	火	はちみつパン 牛乳		牛乳			はちみつパン		624	
		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
		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		
14	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
		牛乳		牛乳						762
		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	
		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		
15	木	☆かみかみ献立							612	
		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
		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	785
		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	
16	金	☆おいしお献立							628	
		麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦			
		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
		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	817
		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	
19	月	☆川原代小学校リクエスト献立							639	
		ご飯					米			
		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	815
		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	
20	火	ココア揚げパン 牛乳		牛乳			パン 砂糖	油	ココア	603
		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	
		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	
21	水	☆日本の味めぐり(滋賀県)							622	
		ご飯 牛乳		牛乳			米			
		さばの塩焼き	さば					塩		
		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	800
		★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	

22	木	ご飯					米			607 2.2
		牛乳		牛乳						
		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	785 2.8
		豆腐サラダ	豆腐 ツナ	わかめ	人参	キャベツ きゅうり		韓国ナムドルドレッシング		
		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		
23	金	☆昔の給食献立								619 1.9
		麦ご飯					米 大麦			
		牛乳		牛乳						
		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	796 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		
26	月	ご飯 牛乳		牛乳			米			609 1.8
		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	
		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		767 2.2
		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	
27	火	☆昔の給食献立								627 2.4
		コッペパン					コッペパン			
		マーマレードジャム					マーマレード			
		牛乳		牛乳						814 3.2
		白身魚フライ	たら				パン粉 小麦粉	油	ソース	
		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			
28	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	ソフトスパゲッティ 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				
29	木	☆脳のはたらきアップ献立								609 2.0
		ご飯					米			
		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	
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			
30	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			

※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

きゅうしよく

がっ

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。

ぜんこくがっこうきゅうしよくしゅうかん

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

こんだて 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。

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

きゅうしよく はじ

Q.給食に牛乳が出るのはどうして？

せいちようき こつりよう たか

成長期に骨量を増めることは、骨づくりや骨粗しょう症予防のために重要です。

ぎゅうにゅう ほうふ ふく

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

にほん

日本の食文化

りょうり

おせち料理

おせち料理は、むかしかみさまそな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どの願いが込められています。

ぞうに

雑煮

ぞうにとしがみさまそなもちとその土地の食材で作るりょうり料理です。おもに東日本ではかくにしにほんまるすまし汁仕立てやみそ仕立てなどさまざまです。

ななくさ

七草がゆ

ななくさがつか七草がゆは、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。

いはん

【クイズ】マナー違反はだ〜れだ？

①

②

③

④

⑤

⑥

きゅうしよくひ お

《給食費引き落としのお知らせ》

がつぶん ひ お

12月分の引き落としは2月2日(月)です。よろしくねが

お願いいたします。

こた

【クイズの答え】②、④、⑤、⑥