

# 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となる		(緑) おもに体の調子を整えるものとなる		(黄) おもにエネルギーのものとなる		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			
7	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 でんぶん	ごま	酒 ショウゆ 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		
8	木	☆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	じやがいも でんぶん		しょうゆ 和風だし		
9	金	白玉ぜんざい					白玉団子 こしあん			788 2.0	
		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		
		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	寒天	小松菜 人参	キャベツ きゅうり		和風ドレッシング			
12	月	発酵乳(プレーン)		発酵乳						804 2.6	
		成人の日									
		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		
13	火	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			
		もやし肉みそうどん (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							
14	水	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	ひじき	人参	キャベツ コーン		ごまドレッシング			
		かに風味かまぼこ									
15	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		
16	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	628 1.8	
		☆おいしお献立									
		麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦			817 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		
17	木	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	639 1.8	
		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		
		☆川原代小学校リクエスト献立								815 2.3	
		ご飯					米				
18	金	牛乳 ミルメークココア		牛乳			ミルメーク(ココア)			603 1.6	
		鶏肉のからあげ	鶏肉			しょうが	でんぶん	油	ココア		
		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	768 2.1	
		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		
19	月	ココア揚げパン 牛乳		牛乳			パン 砂糖	油	ココア	622 2.0	
		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	800 2.5	
		☆日本の味めぐり(滋賀県)									
20	火	ご飯 牛乳		牛乳			米			622 2.0	
		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	768 2.1	
		★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		
21	水	茨城をたべよう ウィーク								800 2.5	

22	木	ご飯				米			607 2.2
		牛乳		牛乳					
		マー婆ー春雨	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	
		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 でんぶん	ラード	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	
26	月	★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	796 2.3
		ご飯 牛乳		牛乳		米			
		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		
		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					
		白身魚フライ	たら			パン粉 小麦粉	油	ソース	
28	水	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		814 3.2
		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	
		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	
		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		
29	木	パインアップル			パインアップル缶				609 2.0
		☆脳のはたらきアップ献立				米			
		ご飯							
		牛乳		牛乳					
		にしんの塩焼き	にしん					塩	
30	金	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	762 2.4
		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	
		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					
		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			640 2.4

※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

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。一つ一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年の健康を祈って食べます。春の七草は、り、なずな、ごぎょう、はべら、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