



# 令和6年 1月分 献立表 (16回)



Aブロック (水海道小、三妻小、大生小、五箇小、水海道中、鬼怒中、水海道一高附属中)

常総市豊岡学校給食センター

日曜	こんだて名	主な材料と食品分類						調味料他	栄養価	
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			エネルギー (kcal)	食塩 (g)
		<1群> 魚・肉 卵・豆・豆製品	<2群> 牛乳 小魚・海藻	<3群> 緑黄色野菜	<4群> その他の野菜・きのこ 果物	<5群> 穀類 いも類・砂糖	<6群> 種類類・油脂			
10水	きれめいりコッペパン (チーズ) 牛乳 オムレツ カレードチキン とうにゆうポターージュ	チーズ 牛乳 たまご とりにく だいず ウィンナー しろいんげんまめ とうにゆう	チーズ 牛乳	ピーマン たまねぎ キャベツ しめじ たまねぎ	きれめいりコッペパン たまねぎ さとう てんぷん さとう こむぎこ	からスープ す カレーこ こしょう しお ウスターソース ようふうだし	小 657 中 784	3.2 3.8		
11木	★ かがみびらき ★ ~ みんなの健康や幸せを願って、鏡もちを割って食べる日です ~	ふたにく だいず	牛乳	にんじん パセリ あかピーマン ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	ごはん さとう	こしょう しょうゆ オイスターソース しお	小 658 中 815	2.1 2.5	
12金	とうふとえびボールのスープ フルーツしらたま	えび とうふ たら	牛乳	にんじん たら	にんにく セロリ はくさい たまねぎ ほししいたけ	でんぷん さとう さとう しょうしんこ	からスープ しお しょうゆ こしょう	小 716 中 907	1.9 2.3	
15月	ちからうどん (ソフトめん ちからうどんじる) 牛乳 ちくわのいそべあげ(1.1.2.2) かぼちゃのサラダ (わふうくりーミードレッシング)	とりにく あぶらあげ ちくわ	牛乳 あおのり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん ほししいたけ	ソフトめん もちこ でんぷん さとう こむぎこ	しょうゆ しお さけ みりん かつおだし こんぶ	小 645 中 846	2.7 3.7	
16火	★ げんえん こんだて ★ ~ 毎月20日は「いばらき美味しおデー」です! ~	ごはん 牛乳 たらのみそ じゃがいもそぼろに とりこぼろじる	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん ほししいたけ	ごはん じゃがいも さとう こんにゃく	しょうゆ さけ	小 672 中 822	1.9 2.2	
17水	こめパン (チョコクリーム) 牛乳 チキンナゲット (2.2.2.3) さつまいものチーズに ポトフ	とりにく ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ	たまねぎ たまねぎ キャベツ れんこん しめじ かぶ	こめパン チョコクリーム	しょうゆ さけ	小 678 中 866	2.5 3.3	
18木	★ きょうどりょうり (石川県) ★	とりにく ぶたにく いか たら やきどうふ	牛乳	にんじん	キャベツ れんこん ごぼう ねぎ はくさい だいこん えのきたけ たまねぎ	ごはん こむぎ じゃがいも さとう しらたき でんぷん	しょうゆ さけ	小 645 中 818	2.0 2.5	
19金	★ しょくいくのひ ★ ~ 毎月19日は「食育の日」です! ~ 北海道森町より、ほたてが届きました! ~	とりにく ほうこうにゆう ほたて	牛乳 ほうこうにゆう	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが えだまめ	ごはん むぎ じゃがいも	ケチャップ カレールウ	小 695 中 880	2.4 2.8	
22月	けんちんうどん (ソフトめん けんちんじる) 牛乳 だいこんサラダ (ソイドレッシング) カスタードワッフル	とりにく みそ あぶらあげ	牛乳	にんじん	はくさい ごぼう しめじ ねぎ だいこん きゅうり えだまめ とうもろこし	ソフトめん さといも	さけ しょうゆ わふうだし しらだし	小 632 中 789	2.5 3.1	
23火	とりにくのからあげ(2.2.2.3) ひじきのいために はくさいのみそしる	とりにく だいず さつまあげ みそ とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが	でんぷん さとう こんにゃく	さけ しょうゆ しょうゆ みりん わふうだし	小 673 中 855	2.0 2.4	
24水	★ ぜんこくがっこうきゅうしよくしゅうかんこんだて ★ ~ 昭22年の給食を味わおう! ~ 1月24日~30日は、全国学校給食週間!	とりにく だいず	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく	ごはん	しょうゆ さけ みりん	小 710 中 851	3.2 3.9	
25木	ハンバーグしょうがソースかけ プロックリーのごまあえ キムチスープ	だいず とりにく	牛乳	プロックリー さやいんげん にんじん	たまねぎ しょうが にんにく とうもろこし	でんぷん こんにゃく さとう こむぎこ	しょうゆ さけ みりん	小 694 中 878	2.5 3.1	

◆ 1月31日(水)に1月分給食費の口座振替をします。残高の確認をお願いいたします。 ◆

日曜	こんだて名	主な材料と食品分類						栄養価		
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 (g)
		<1群> 魚・肉 卵・豆・豆製品	<2群> 牛乳 小魚・海藻	<3群> 緑黄色野菜	<4群> その他の野菜・きのこ 果物	<5群> 穀類 いも類・砂糖	<6群> 種類類・油脂			
26金	ごはん 牛乳 にらまんじゅう(2) にくやきいため ちゅうかコーンスープ ウエハース	ふたにく ふたにく とりにく たまご だっしふんにゅう	牛乳 にら にんじん にんじん こまつな	キャベツ ねぎ キャベツ たまねぎ たまねぎ きくらげ とうもろこし	ごはん こむぎこ でんぷん こむぎこ さとう	とんし あふら あふら	しょうゆ しおだれ さけ ちゅうかだし しお しょう さけ ちゅうかだし あふら	小 647 中 782	2.0 2.3	
29月	★ ぜんこくがっこうきゅうしよくしゅうかんこんだて ★ ~ 昭和40年ごろの給食を味わおう! ~ ミートソーススパゲッティ (スパゲッティ ミートソース) 牛乳 ハムカツ コーンポテト	ふたにく だいず ハム	ピーマン にんじん にんじん パジル	にんにく たまねぎ エリンギ たまねぎ とうもろこし	スパゲッティ さとう こむぎこ でんぷん パンこ じゃがいも	あふら あふら あふら	しょうゆ ケチャップ トマトピューレ デミグラスソース ようふうだし しお しょうゆ ようふうだし しお しょう	小 695 中 813	3.4 3.9	
30火	★ ぜんこくがっこうきゅうしよくしゅうかんこんだて ★ ~ 明治22年の給食を味わおう! 学校給食の始まりは「おにぎり 鮭の塩焼き 青菜の漬物」でした ~ ごはん 牛乳 さけのしおやき きゅうりのそくせきづけ みそすいとんじる	さけ ふたにく みそ あふらあげ	牛乳 にんじん にんじん こまつな	きゅうり キャベツ きくらげ だいこん はくさい ほししいたけ	ごはん こむぎこ でんぷん	あふら あふら	しょうゆ しお あさづけのもと さけ わふうだし しょうゆ みりん しお	小 638 中 778	2.7 3.0	
31水	サンドイッチ きれめりコッパン いりたまご ツナサラダ(ノンエッグマヨネーズ) コーヒートにゅういんりょう ペネのクリーム	たまご まくらあふらづけ コーヒートにゅういんりょう ベーコン	にんじん にんじん にんじん	きゅうり たまねぎ とうもろこし はくさい たまねぎ マッシュルーム えだまめ	きれめりコッパン でんぷん マカロニ	あふら あふら あふら	しょうゆ シチュールウ ホワイトルウ しお ようふうだし	小 769 中 908	2.9 3.5	

今月のたんぱく質平均 (g)	小 26.5 中 31.9
脂質平均 (g)	小 21.7 中 25.0

今月の常給市産食材：米、さつまいも、キャベツ、大根、にんじん、白菜、みそ (太字で表記しています)  
茨城県産食材：チンゲンサイ、にら、ねぎ、ピーマン、もやし、れんこん、しめじ、豚肉、鶏肉

◎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。  
◎この献立表に記載されている食品は、主な食品で、家庭で調理をする際に参考にしていただくことを目的としておりますので、微量の調味料や、ハンバーグや春巻きなどの加工品に含まれているアレルギーに由来する食品(卵・乳など)等、使用食品の全てを記載していません。

エネルギーと食塩量は、小一・小中学校中学年(3・4年生)、中一・中学生の量になります。  
毎月19日は食育の日です

# 1月 給食だより

あけましておめでとうございます。冬休み中は、白米の伝統文化に触れる機会も多かったのではないのでしょうか。正月料理には、豊作や無病息災などの願いが込められていますが、昔も今も、その願いは変わらないことを実感します。さて、今の学年やクラスで給食を食べるのもあとわずかです。給食時間を気持ちよく過ごせるように、今年の干支である「たつ(辰)」にちなみ、一人一人が給食の「たつ(運)」人を自指してみませんか?

手洗い達人 今年はずつと給食の「たつ」人を自指そう お皿ピカピカ達人  
盛り付け達人 よい姿勢達人 はし使い達人 後片付け達人

## 1/24~1/30 全国学校給食週間 給食の歴史&献立の変遷

学校給食の起源は、明治22(1889)年にさかのぼります。山形県の大寺寺というお寺の中にあった小学校で、お弁当を持ってこれない子どもたちに、「昼食を無償で提供したことが始まりとされています。その後、全国へと広がりましたが、戦争による食料不足などの影響で中断されてしまいました。戦争が終わっても食料不足は続き、子どもたちの栄養状態が心配されたことから、学校給食の再開を求める声が高まりました。アメリカのLARA(アジア救済公認団体)から贈られた物資を使い、昭和22(1947)年1月に給食が再開しました。時代の流れと共に変化を続ける「学校給食」ですが、いつの時代も、子どもたちを大切に思う気持ちが詰まっています。そんな思いを感じて、おいしくいただきます。

### 昭和22年ごろの給食

トマトンヂュー・ミルク  
脱脂粉乳や缶詰などの物資を使って給食が作られました。

### 昭和25年ごろの給食

コッパン・ミルク・カレーシチュー  
アメリカから寄贈された小麦粉を使って、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まりました。

### 昭和40年代ごろの給食

ミートソースパゲッティ・牛乳・フレンチサラダ・プリン  
パンの種類が増え、めん類も提供されるようになりました。脱脂粉乳のミルクは牛乳へと切り替わりました。

### 昭和50年代ごろの給食

カレーライス・牛乳・焼きもち・バナナ  
給食の主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯が正式に導入され、献立の内容も豊かになりました。

★ 昭和21(1946)年12月24日に物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みと重なるため、昭和25(1950)年度からは1月24日~30日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。  
★ 昭和29(1954)年に「学校給食法」が成立し、学校給食の実施体制が法的に整い、教育活動として位置づけられるようになりました。

★ 子どもたちを取り巻く食環境が変化の中で、平成17(2005)年に「食育基本法」が成立。平成20(2008)年には、学校における食育の推進を図る観点から「学校給食法」が大幅に改正されました(2009年4月1日施行)。

## にほんかくち 日本各地の郷土料理

いしる鍋

いしかわけん 石川県

今月の郷土料理は、石川県です。石川県北部に位置する能登半島は日本海と富山湾に面しており、「天然のいけす」と呼ばれるほど魚介類が豊富にとれる場所です。「いしる」は、石川県能登地方で作られているしょうゆで、イワシやサバ、アジなどの魚介類を塩漬けし、発酵・熟成させたものです。秋田県の「しよつづつ」と香川県の「いかなご醤油」とともに、日本三大魚醤の一つです。「いしる」は、魚介のうまみがとけ込んだ独特の香りや深みのある味が特徴で、刺身や一夜干し、煮物などのほかに、旬の魚介と野菜を煮た「いしる鍋」や「いしるの貝焼き」は地元の冬の定番料理です。また、大根やなす、かぶをいしるに漬けた「べん漬け」も有名な郷土料理です。給食では、いかにいしるで作った団子が入った「いしる鍋」がです。石川県の味を味わってみましょう。