



令和6年 1月分 献立表 (16回)



Bブロック (絹西小、菅原小、豊岡小、菅生小、水海道西中)

常総市豊岡学校給食センター

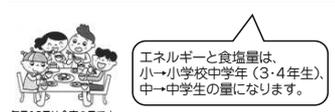
日曜	こんだて名	主な材料と食品分類						調味料他	栄養価	
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			エネルギー (kcal)	食塩 (g)
		<1群> 魚・肉 卵・豆・豆製品	<2群> 牛乳 小魚・海藻	<3群> 緑黄色野菜	<4群> その他の野菜・きのこ 果物	<5群> 穀類 いも類・砂糖	<6群> 種類類・油脂			
10	水	ごはん 牛乳 ヤシヨムチキン (2.2.2.3) ナムル (ナムドレッシング) トックスープ	とりにく ふたにく	牛乳 牛乳	にんじん にんじん にんじん チンゲンサイ	にんにく もやし きりぼしだいごん はくさい だいごん きくらげ ねぎ	ごはん でんぷん こめこ さとう ごまあふら あふら ごま ドレッシング こめこ	さけ しょうゆ みりん ケチャップ コチュジャン こしょう ちゅうかだし しお しょうゆ さけ	小 716 中 907	1.9 2.3
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 ~ 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 (わふうクリーミードレッシング)	とりにく ちくわ	牛乳 牛乳 あおのり	にんじん ほうれんそう かぼちゃ にんじん ブロッコリー	たまねぎ だいごん ほししいたけ きゅうり	ソフトめん さとう もちこ でんぷん こもぎこ あふら ドレッシング	しょうゆ しお さけ みりん かつおぶし こんぶ	小 645 中 846	2.7 3.7
12	金	ごはん 牛乳 さばのカレーしおこうじやき ふたにくとごぼうのしぐれに だいごんのみそしる	さば ふたにく	牛乳	にんじん にんじん ごまつな	しょうが ごぼう えのきたけ えだまめ だいごん ねぎ	ごはん ごまこ あふら ドレッシング	しおこうじ カレーご さけ しょうゆ みりん わふうだし かつおぶし	小 659 中 823	1.8 2.1
15	月	ガバオライス (ごはん ガバオライスのく) 牛乳 とうふとえびボールのスープ フルーツしらたま	ふたにく だいたず えび とうふ たら	牛乳	にんじん ビーマン あかビマン パプリカ にんじん にら	たまねぎ にんにく しょうが にんにく セロリ はくさい たまねぎ ほししいたけ パインアップル もも レモン	ごはん さとう あふら ごしょう しょうゆ オイスターソース しお	小 658 中 815	2.1 2.5	
16	火	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 ウインナー	牛乳 チーズ	パセリ にんじん ごまつな ブロッコリー	たまねぎ たまねぎ キャベツ れんこん しめじ かぶ	ごはん パンこ こもぎこ さつまいも あふら とんし あふら チョコクリーム	小 678 中 866	2.5 3.3	
17	水	★ 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 たらのゆずソースかけ じゃがいものそばろに とりごぼうじる	とりにく みそ あふらあげ	牛乳	にんじん にんじん ほうれんそう	ゆず たまねぎ えだまめ しょうが ごぼう ねぎ しめじ はくさい	ごはん でんぷん さとう じゃがいも さとう こんにやく さとう ごまあふら	小 672 中 822	1.9 2.2	
18	木	けんちんうどん (ソフトめん けんちんじる) 牛乳 だいごんサラダ (ソイドレッシング) カスタードワッフル	とりにく みそ あふらあげ	牛乳	にんじん にんじん	はくさい ごぼう しめじ ねぎ だいごん きゅうり えだまめ とうもろこし	ソフトめん さといも ドレッシング バター あふら	小 632 中 789	2.5 3.1	
19	金	★ しょくいくのひ ★ ~ 毎月19日は「食育の日」です! ~ ごはん 牛乳 にらまんじゅう (2) にくやさしいため ちゅうかコンソープ ウエハース	ふたにく ふたにく とりにく たまご	牛乳	にら にんじん にんじん ごまつな	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 こもぎこ とんし でんぷん ごまあふら あふら	しょうゆ しおだれ さけ ちゅうかだし こしょう さけ ちゅうかだし しお	小 647 中 782	2.0 2.3
22	月	★ きょうどりょうり (石川県) ★ ごはん 牛乳 あけぎょうざ (2.2.2.3) れんこんいりきんぴら いしるなべ	とりにく ふたにく いか たら やきとうふ	牛乳	にんじん にんじん にんじん	キャベツ れんこん ごぼう ねぎ はくさい だいごん えのきたけ たまねぎ	ごはん こもぎこ じゃがいも さとう しらたき でんぷん	しょうゆ しょうゆ みりん わふうだし しょうゆ いしる(魚骨) みりん さけ しお かつおぶし こんぶ	小 645 中 818	2.0 2.5
23	火	サンドイッチ きれめいりコッペパン いりたまご ツナサラダ (ノンエッグマヨネーズ) コーヒーにゅういりりょう パンネのクリームに	たまご まぐるあふらづけ	牛乳	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	ごはん きれめいりコッペパン でんぷん ノンエッグマヨネーズ マカロニ あふら	小 769 中 908	2.9 3.5	
24	水	★ ぜんこくがっこうきゅうしょ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 あふらあげ	牛乳	にんじん にんじん ごまつな	きゅうり キャベツ きくらげ だいごん はくさい ほししいたけ	ごはん こもぎこ でんぷん あふら	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
25	木	★ ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかんこんだて ★ ~ 昭和40年ごろの給食を味わおう! ~ ミートソースパグッティ (スパグッティ ミートソース) 牛乳 ハムカツ コーンポテト	ふたにく だいたず	牛乳	にんじん にんじん	にんにく たまねぎ エリンギ たまねぎ とうもろこし	ごはん スパグッティ さとう こもぎこ でんぷん パンこ じゃがいも あふら	こしょう ケチャップ しお ようふうだし トマトピューレ デミグラスソース しょうゆ ようふうだし しお こしょう	小 695 中 813	3.4 3.9

◆ 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	★ ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかんこんだて ★ ~ 北海道森町より、ほたてが届けました! ~	カレーライス (むぎごはん チキンカレー)	とりにく	牛乳	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	あぶら	ケチャップ カレールウ	小 695 中 880	2.4 2.8
29月	★ ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかんこんだて ★ ~ 昭和22年の給食を味わおう! ~	ごはん 牛乳 ハンバーグしょうがソースかけ ブロッコリーのごまあえ キムチスープ	とりにく だいず とりにく	牛乳	にんじん ピーマン にんじん にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく ブロッコリー さやいんげん とうもろこし しょうが はくさい だいこん ねぎ キムチ ほししいたけ	ごはん ごはん ごはん ごはん	あぶら あぶら あぶら あぶら	しょうゆ さけ みりん ごまあえのもと さけ ちゅうかだし	小 694 中 878	2.5 3.1
30火	★ ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかんこんだて ★ ~ 昭和22年の給食を味わおう! ~	コッペパン 牛乳 さつまいもコロッセ ツナときのこのパンネ トマトシチュー	とりにく	牛乳	にんじん ピーマン にんじん にんじん トマト	たまねぎ たまねぎ たまねぎ たまねぎ かぶ たまねぎ	ごはん ごはん ごはん ごはん	あぶら あぶら あぶら あぶら	しょうゆ しるワイン しお ごしょう ようふうだし あがワイン ハヤシルウ ようふうだし トマトビュレ デミグラスソース	小 710 中 851	3.2 3.9
31水	★ ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかんこんだて ★ ~ 昭和22年の給食を味わおう! ~	ごはん 牛乳 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 にんじん にんじん	しょうが しょうが しょうが はくさい ごぼう しめじ たまねぎ	ごはん ごはん ごはん ごはん	あぶら あぶら あぶら あぶら	さけ しょうゆ しょうゆ みりん わふうだし かつおぶし	小 673 中 855	2.0 2.4
									今月のたんばく質平均 (g)	小 26.2 中 31.5	
									脂質平均 (g)	小 21.5 中 24.8	

今月の常総市産食材：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おりません。



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(達)」人を目指してみませんか?



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しょう。

★ 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と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、大根やかなす、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」がおすすめです。石川県の味を味わってみましょう。