



1月はおもちを食べる機会が増え、よくかまずに飲み込むと窒息する危険性があります。球形のものやつるつるしたもの、粘着性が高いものやだ液を吸うものは、ゆっくりとよくかんで食べましょう。

令和7年 1月分 献立表 (16回)



常総市豊岡学校給食センター

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)

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・豆制品	<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> 種実類・油脂			
9木	マーボーめん (ソフトめん マーボーじる)	とりにく だいず とうふ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく もやし だいこん かぶ	ソフトめん でんぷん	ごまあぶら ごま	さけ マーボーどうふのもと しょうゆ ちゅうかだし	小 627 中 782	2.9 3.5
	やさしいピーフン	ぶたにく	にんじん	たまねぎ たけのこ キャベツ	ピーフン	あぶら	しょうゆ みりん こしょう からスープ			
	カスタードももまんじゅう	たまご	牛乳			ごまごこ さとう	バター			
10金	★ 鏡開き (1/11) ★ ~ お正月にお供えた鏡もちを下ろして、割って食べることで無病息災を願います ~									
	ごはん 牛乳 ぶりのあけてりやき れんこんいりきんぴら ぞうに	ぶりにく さつまあげ とりにく かまぼこ	牛乳	にんじん にんじん こまつな	れんこん ごぼう だいこん ねぎ ほししいたけ とうがん	ごはん でんぷん さとう こんにゃく さとう もちこ でんぷん	あぶら あぶら あぶら	さけ しょうゆ みりん しょうゆ みりん わふうだし さけ わふうだし みりん しお しょうゆ	小 700 中 869	2.1 2.5
14火	こめパン (あんマーガリン)		牛乳	1月15日は「小正月」です。小豆がゆを食べたり、どんと焼きやまゆ玉飾りを飾ったりします。		こめパン あん	マーガリン		小 743 中 887	2.1 2.6
	ほたてクリームコロッケ	かまぼこ ほたて	牛乳			ごまごこ パンこ でんぷん	あぶら			
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん	にんにく たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	こしょう あかワイン ケチャップ トマトピューレ ウスターソース ようふうだし しお		
15水	ピピンパ (ごはん ピピンパのく いりたまご)	ぶたにく だいず みそ たまご		にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが たけのこ もやし	ごはん さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら あぶら	さけ みりん しょうゆ キムチのもと	小 636 中 782	2.2 2.6
	牛乳 ワンタンスープ あじつきこざかな	なると いわし	牛乳	にんじん には	たまねぎ ほししいたけ はくさい ねぎ	ごまごこ さとう		こしょう しょうゆ ちゅうかだし しお		
	キムチうどん (ソフトめん キムチじる)	ぶたにく みそ		にんじん には	キャベツ えのきたけ キムチ ねぎ きくらげ はくさい	ソフトめん	ごまあぶら あぶら	さけ わふうだし	小 610 中 808	2.8 3.6
16木	とうふのいそべあげ (2.2.2.3)	とうふ いとよりだい とうにゅう たまご だいず なまあげ とりにく	あおのり		たまねぎ	ごまごこ でんぷん	あぶら			
	だいこんとさといものそぼろに			にんじん	しょうが だいこん えだまめ	さといも こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ みりん わふうだし		
	★ きょうどりょうり (新潟県) ★									
17金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			小 745 中 877	2.4 2.8
	チキンたれカツ	とりにく				ごまごこ さとう	あぶら	わふうだし しょうゆ さけ みりん		
	はくさいのおかかあえ	かつおぶし さばふし		にんじん	はくさい もやし とうもろこし	さとう		しょうゆ		
	スキーじる	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ	こんにゃく さつまいも		かつおぶし		
20月	★ 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		牛乳			ごはん			小 690 中 856	1.9 2.3
	さばのねぎソースかけ キャベツとコンのサラダ (わふうクリーミードレッシング)	さば		にんじん	ねぎ しょうが キャベツ とうもろこし えだまめ	でんぷん さとう	ごまあぶら あぶら	からスープ しょうゆ す ドレッシング		
21火	シューブルパン はっこうにゅう	ぶたにく なると とうふ とりにく		にんじん チンゲンサイ	キャベツ しょうが はくさい ねぎ しめじ	ごまごこ でんぷん	とんし	しょうゆ ちゅうかだし しお さけ こしょう		
	カレーつつみあげ	ぶたにく とりにく		にんじん	たまねぎ	ごまごこ パンこ でんぷん じゃがいも	とんし あぶら マーガリン	ウスターソース ケチャップ	小 625 中 768	2.5 3.1
	ゴーンポテト はくさいのコンソメスープ	ウインナー とりにく		にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし しょうが はくさい たまねぎ にんにく	じゃがいも マカロニ あぶら	あぶら バター	しお こしょう ようふうだし しお からスープ		
22水	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 トマト	しょうが にんにく たまねぎ えだまめ プルーン	ごはん むぎ じゃがいも	あぶら	あかワイン トマトピューレ ようふうだし カレールウ	小 697 中 872	2.4 2.8
	牛乳 オムレツ		牛乳			でんぷん さとう	あぶら			
	フルーツりんごゼリーあえ	たまご			パイナップル もも りんご	さとう		★1月22日は全国の小中学校で一斉にカレー給食が出された「カレーの日」です。		
23木	★ 昭和40年頃の給食を味わおう! 献立 ★ ~ 学校給食に「ソフトめん」が導入されました ~									
	トマトクリームスパゲッティ (スパゲッティ トマトクリームソース)	ぶたにく だいず	チーズ 牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ エリンギ	スパゲッティ	バター	こしょう ケチャップ トマトピューレ ようふうだし しお トマトソース	小 654 中 887	2.2 2.6
	牛乳 フロッキーとツナのサラダ (ごまドレッシング)	まぐろあぶらづけ きなこ		フロッキー あかピーマン	とうもろこし きゅうり	ごまごこ さとう	あぶら	ドレッシング		
24金	★ 昭和50年頃の給食を味わおう! 献立 ★ ~ 昭和51年に米飯給食がスタートしました ~ 1月24日-30日は、全国学校給食週間!									
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			小 643 中 788	1.6 1.9
	ローズポークのしょうがやき とうふとにくだんごのスープ みかん	ぶたにく とうふ とりにく		にんじん には	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ にんにく セロリ はくさい たまねぎ ほししいたけ みかん	はちみつ さとう パンこ でんぷん	あぶら あぶら とんし	さけ しょうゆ みりん こしょう しお からスープ しょうゆ		
27月	★ 茨城県の郷土料理を味わおう! 献立 ★ ~ 「煮合い」は茨城県が生産量トップクラスの食材がたくさん使われています ~									
	ごはん 牛乳 ハンバーグねぎしおソース にあい だいこんのみそしる	とりにく とりにく あぶらあげ あぶらあげ とうふ みそ	牛乳	にんじん にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ ごぼう れんこん ほししいたけ だいこん ねぎ	ごはん	パンこ でんぷん しらたき さとう	とんし あぶら	しおたれ せりお りんご わふうだし す しょうゆ りんご かつおぶし	小 649 中 815

◆ 1月31日(金)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。◆

1月24日-30日
全国学校給食週間

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) 種実類・油脂					
28	★ 昭和30年頃の給食を味わおう! 献立 ★ ~ くじらの竜田揚げやあたたかい脱脂粉乳が提供されていました ~	コッペパン (いちごジャム)	牛乳			脱脂粉乳	いちごジャム		全 国 学 校 給 食 週 間	小 639 中 806	2.9 3.8	
	アジナゲット (2.2.2.3)	あじ いとよだい		たまねぎ			ごまごこ でんぷん	あぶら				
	キャベツとペンのペロンチーノ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく		マカロニ	あぶら				
	はくさいのクリームスープ	とりにく	牛乳	にんじん	とうもろこし はくさい			あぶら				
29	★ 令和の給食を味わおう! 献立 ★ ~ みんな大好き! 給食の人気メニュー ~	ごはん (おかかぶりかけ)	かつおぶし	のり			ごはん さとう	しお	1 月 24 日 ~ 30 日	小 753 中 917	2.2 2.6	
	とりにくのからあげ (2.2.2.3)	とりにく			しょうが にんにく		でんぷん	あぶら		さけ しょうゆ		
	こまつなのナムル (しおちゅうかドレッシング)			こまつな	もやし			ドレッシング				
	とんじり	ぶたにく みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ		じゃがいも こんにやく	あぶら		さけ わふうだし		
30	★ 明治22年・昭和13年頃の給食を味わおう! 献立 ★ ~ 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 (あじつきのり)		のり			ごはん さとう	しお		小 603 中 732	2.3 2.7	
	牛乳											
	さけのしおやき	さけ		にんじん	たくあん キャベツ きゅうり		ごま	しお				
	たくあんあえ	ぶたにく あぶらあげ		にんじん	だいこん ねぎ		ごまごこ でんぷん	ごま	さけ しょうゆ かつおぶし			
31	★ せつぶん こんだて ★ ~ 2月2日は「節分」です! ~	ちらしずし (ごはん ちらしずしのく きざみのり)	とりにく あぶらあげ	のり	にんじん	かんぴょう ほししいたけ ごぼう	ごはん でんぷん	あぶら	しょうゆ みりん す	小 684 中 822	2.5 2.8	
	牛乳	たまご					さとう		わふうだし			
	いわしのうめ	いわし			うめ		さとう あずき でんぷん	あぶら	しょうゆ す			
	せつぶんじる	ぶたにく だいず		にんじん	だいこん ねぎ		こんにやく	あぶら	さけ わふうだし			

今月の常陸市産食材: 菜、さつまいも、さといも、こまつな、だいこん、とうがん、にんじん、ねぎ、はくさい、ほうれん草、みそ (太字で表記しています)

茨城県産食材: きゅうり、ごぼう、チンゲン菜、にら、ピーマン、もやし、れんこん、しめじ、豚肉、鶏肉

今月のたんぱく質平均 (g)	小 26.7 中 32.0
脂質平均 (g)	小 22.0 中 25.2

毎月19日は食育の日です

エネルギーと食塩量は、小・小学校中学年(3・4年生)、中・中学生の量になります。

1月給食だより

新年あけましておめでとうございます。
今年度も、残すところあと3か月となりました。
引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、魅力ある給食作りに努めていきたいと思
います。本年もよろしくお願いいたします。

今年は何(へ)年!

へびは、食べるときに獲物を丸のみしますが、皆さ
んは、よくかむことを意識
して味わって食べましょう。

新年の無病息災を願う正月行事

1日~正月 おせち料理・お雑煮

7日 人日の節句 七草がゆ

11日 鏡開き お汁粉

15日 小正月 あずきがゆ

1月24日~30日は、全国学校給食週間です!

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町(現:鶴岡市)の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。

戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA(アジア救済公認団体)」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日~30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

学校給食の移り変わりを見てみよう!

明治22年	戦後(昭和20~30年代)	現在
<p>私立忠愛小学校で提供されたことされる給食。</p>	<p>支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。</p>	<p>地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。</p>

にほんかくち 日本各地の 郷土料理

スキー汁

にいがたけん 新潟県

新潟県は、日本海側のほぼ中央に位置し、面積は全国第5位です。日本最長である信濃川などの河川が日本海へ流れ込むことから、広大で肥沃な平野が広がっています。稲作をはじめとする農業、漁業が盛んで、おいしい食べ物の宝庫として有名です。

新潟県上越市にある金山山は、オーストリアの軍人レルヒ少佐が、日本で初めてスキー術を伝えた地とされています。「スキー汁」はスキーの訓練時に出されたさつま汁のようなみそ汁が原形で、さつまいもを入れることが特徴です。その他の材料や切り方にもそれぞれ意味があり、大根やにんじんを「短冊切り」にしてスキーの板、つきこんにやくはスキーのシュプール、豆腐は雪やあられ、長ねぎとごぼうはかんじき、しいたけはみのかや笠を表しています。長ねぎやしいたけを筒曲の木々に見立てる場合もあります。寒い時期に食べる「スキー汁」は、体が温まりますよ。