



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、粘性が高いものやだ液を吸うものは、ゆつ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

Bブロック (絹西小、菅原小、豊岡小、菅生小、水海道西中)

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			
9木	★ きょうどりょうり (新潟県) ★ ごはん 牛乳 チキンたれカツ はくさいのおかかあえ スキージョ ミニようなしゼリー	とりにく	牛乳	にんじん	はくさい もやし とうもろこし だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ せいやうなし	ごはん ごまごき ぱんこ さとう さとう ごんにやく さつまいも さとう みずあめ	あぶら	わふうだし しょうゆ さけ みりん しょうゆ かつおぶし	小 745 中 877	2.4 2.8
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 ぶりのてりやき れんこんいりきんぴら ぞうに	ぶり さつまあげ とりにく かまぼこ	牛乳	にんじん にんじん ごま	しょうが れんこん ごぼう だいこん ねぎ ほししいたけ	ごはん でんぷん さとう ごんにやく さとう もち でんぷん	あぶら ごま 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 しょうゆ	小 663 中 824	2.2 2.7
14火	ピピンパ (ごはん ピピンパのく いりたまご) 牛乳 ワントンスープ あじつきごさかな	ふたにく たいず みそ たまご なると いわし	牛乳	にんじん ほうれんそう にんじん いら	にんにく しょうが たけのこ もやし たまねぎ ほししいたけ はくさい ねぎ	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 こしょう しょうゆ ちゅうかだし しょう	小 636 中 782	2.2 2.6
15水	こめパン (あんマーガリン) 牛乳 ほたてクリームコロッケ ポークビーンズ フルーツまゆだまあえ	かまぼこ ほたて ふたにく たいず	牛乳	にんじん	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。 にんにく たまねぎ パイナップル もも	こめパン あん ごまごき ぱんこ でんぷん じゃがいも さとう	マーガリン あぶら あぶら	こしょう あかワイン トマトビュール ケチャップ ウスターソース ようふうだし しょう	小 743 中 887	2.1 2.6
16木	★ 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 さばのねぎソースかけ キャベツとコーンのサラダ (わふうクリームドレッシング) すいぎょうざスープ	さば ふたにく なると とうふ とりにく	牛乳	にんじん にんじん チンゲンサイ	ねぎ しょうが キャベツ とうもろこし えだまめ キャベツ しょうが はくさい ねぎ しめじ	ごはん でんぷん さとう ごまごき でんぷん	ごまあぶら あぶら とんし	がらスープ しょうゆ す ドレッシング しょうゆ ちゅうかだし しょう さけ しょう	小 690 中 856	1.9 2.3
17金	ごはん 牛乳 マーボーどうふ ピーフンスープ カスタードももまんじゅう	ふたにく たいず とうふ とりにく いか たまご	牛乳	にんじん いら にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ キャベツ もやし ほししいたけ ねぎ	ごはん でんぷん ピーフン	あぶら あぶら バター	マーボーどうふのもと がらスープ ちゅうかだし しょうゆ しょう しょう	小 651 中 784	2.3 2.7
20月	キムチうどん (ソフトめん キムチ着る) 牛乳 とうふのいそべあげ (2.2.2.3) だいこんとさといものそぼろに	ふたにく みそ とうふ いとよりだい とうにゅう たまご とりにく たいず なまあげ	牛乳 あおのり	にんじん いら にんじん	キャベツ はくさい えのきたけ キムチ ねぎ きくらげ たまねぎ しょうが だいこん えだまめ	ごはん ソフトめん ごまごき でんぷん	ごまあぶら あぶら あぶら	さけ わふうだし しょうゆ みりん わふうだし	小 610 中 808	2.8 3.6
21火	カレーライス (むぎごはん チキンカレー) 牛乳 オムレツ フルーツりんごゼリーあえ	とりにく たまご	牛乳 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 トマトビュール ようふうだし カレールウ	小 697 中 872	2.4 2.8
22水	シューロールパン はっごうにゅう カレーつつみあげ コーンポテト はくさいのコンソメスープ	ふたにく とりにく ウインナー	牛乳 牛乳	にんじん	たまねぎ 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	ごはん むぎ じゃがいも さとう シューロールパン	あぶら あぶら あぶら	ウスターソース ケチャップ しょう しょう ようふうだし しょう がらスープ	小 625 中 768	2.5 3.1
23木	★ 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 ごま	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 ぱんこ でんぷん しらたき さとう	とんし あぶら	しおたれ さけ みりん しょうゆ わふうだし す しょうゆ みりん かつおぶし	小 649 中 815	2.6 3.2
24金	★ 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) 牛乳 さけのしおやき たくあんあえ すいとんじる	さけ ふたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん にんじん ごま	ごぼう しょうが たくあん キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	ごはん さとう ごま	しお しょうゆ さけ しょうゆ みりん かつおぶし	小 603 中 732	2.3 2.7	
27月	★ 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) 牛乳 フロッキーとツナのサラダ (ごまドレッシング) きなこあげパン	ふたにく たいず まぐるあぶらつけ きなこ	牛乳 なまクリーム チーズ 牛乳	にんじん ほうれんそう フロッキー あかピーマン	たまねぎ エリンギ とうもろこし きゅうり	スパゲッティ コッパン さとう	バター あぶら	こしょう ケチャップ トマトビュール トマトソース ようふうだし しょう	小 654 中 887	2.2 2.6

◆ 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。◆

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	<6群> いも類・砂糖 種類類・油脂				
28	★ 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	牛乳	ごはん さとう	しお	全 国 学 校 給 食 週 間 1 月 24 日 ~ 30 日	小 753 中 917	2.2 2.6	
29	★ 昭和30年頃の給食を味わおう! 献立 ★ ~ くじらの電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		コッペパン いちごジャム			小 639 中 806	2.9 3.8	
30	★ 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 ~	ごはん ★JA常総ひかり米「ローズボー」をいただきました。	牛乳			ごはん			小 643 中 788	1.6 1.9	
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 あらあげ たまご	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 さとう		あぶら	しょうゆ みりん す わふうだし	小 714 中 887
								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		

今月の常総市産食材: 米、さつまいも、こまつな、だいこん、とうがんと、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: さといも、きゅうり、ごぼう、チンゲン菜、にら、もやし、れんこん、しめじ、豚肉、鶏肉

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。  
毎月19日は食育の日です

# 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ひいたします。

今年度は「へび」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。

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

## 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いもの汁が原点で、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、つきこんにゃ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、しいたけはみょうろを象徴しています。長ねぎやしいたけを筒囲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。

## 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) の私立愛蘭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。

全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思います。

明治22年

私立愛蘭小学校で提供されたことされる給食。

戦後 (昭和20~30年代)

支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。

現在

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。