

よくかんで ゆっくりと
たべましょう！
食べ物のどにつまらないように、
ましよう。もち、パン、
つるした物は特に注意！

令和 8 年 1 月分 献立表



(15回)

Bブロック（菅原小、豊岡小、絹西小、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							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＞ 種実類・油脂			
	★ 鏡開き (1/11) ★ ～ お正月にお供えし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 ～									
9 金	ごはん		牛乳			ごはん				
	とりにくのみそマヨやき	とりにく みそ				さとう	ノンイックマヨネーズ	しょうゆ さけ	小 708	2.3
	れんこんいりきんぴら	さつまあげ		にんじん	れんこん ごぼう	こんにゃく	あぶら ごま	しょうゆ みりん	中 870	2.8
	ぞうに	とりにく		にんじん	だいこん はくさい ねぎ	もちこ	あぶら	さけ わふうだし みりん		
	ピーチゼリー	かまぼこ		タアサイ	ほししいたけ	でんぶん		しお しょうゆ		
13 火	カレーライス (おぎごはん キーマカレー)	ぶたにく		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	ごはん おぎ		こしょう ウスターソース		
	はっごうにゅう	だいず		ピーマン	りんご	じゃがいも	あぶら	ケチャップ カレールウ	小 637	2.2
	オムレツ	ひよこまめ	はっごうにゅう		マスカット	さとう		カレーこ	中 828	2.7
	フルーツりんごゼリーあえ	たまご			パインアップル もも りんご	さとう でんぶん	あぶら			
14 水	こめパン (キャラメルクリーム)		牛乳			こめパン				
	はんぺんフライ	はんぺん				でんぶん パンこ	あぶら		小 668	2.5
	ベーコンときのこのペンネソテー	ベーコン		にんじん	エリンギ たまねぎ	みずあめ			中 803	3.0
	コーンポタージュ	とりにく	牛乳	にんじん	キャベツ にんにく	マカロニ	あぶら	しょうゆ しお		
15 木	ごはん		牛乳			ごはん				
	にくしゅうまい(1.2.2.2)	ぶたにく			たまねぎ	パンこ でんぶん みずあめ		しお	小 662	2.3
	じゃがいものしおこうじいため	さつまあげ		にんじん	えだまめ しょうが	こおぎこ さとう	あぶら	さけ しおこうじ わふうだし	中 798	2.6
	とうふチゲスープ	ぶたにく みそ		タアサイ	しょうが にんにく はくさい	じゃがいも こんにゃく	あぶら	しょうゆ わふうだし		
16 金	みそカツどん (ごはん みそカツ)	とらふ		にんじん	きムチ ねぎ ほししいたけ	ごはん パンこ	あぶら ごま	みりん		
	キャベツとコーンのサラダ (たまねぎドレッシング)		牛乳	にんじん	キャベツ	でんぶん さとう			小 643	2.2
	みずなのすましじる	とうふ なた		みずな	とうもろこし えだまめ		ドレッシング		中 802	2.7
				ほししいたけ				かつおぶし しょうゆ		
19 月	★ しょくいくのひ ★ ～ 毎月19日は「食育の日」です! ～									
	ジャージャーめん (ソフトめん ジャージャーじる)	ぶたにく みそ		にんじん	しょうが にんにく もやし	ソフトめん	あぶら	さけ がらスープ	小 668	2.7
	コーヒーにゅういりりょう		コーヒーにゅういりりょう	チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ ねぎ	でんぶん		ちゅうかだし しょうゆ	中 870	3.5
	あげたこやき (2.2.2.3)	たこ			キャベツ	こめこ さとう でんぶん	あぶら	しお わふうだし		
20 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			ごはん				
	しるみざかなフライ (ソース)	たら				パンこ こおぎこ	あぶら	ソース	小 651	1.9
	とりにくとやさいのしおいため	とりにく		にんじん	しょうが たまねぎ エリンギ	あぶら		こしょう さけ がらスープ	中 785	2.1
21 水	コッペパン		牛乳			コッペパン				
	チキンナゲット (2)	とりにく				こおぎこ	あぶら			
	はなやさいサラダ (イタリアンドレッシング)			にんじん	カリフラワー とうもろこし	でんぶん		ドレッシング	小 687	2.6
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん	にんにく たまねぎ かぶ	じゃがいも	あぶら	こしょう ようふうだし	中 814	3.1
22 木	★ きょうどりょうり (熊本県) ★									
	とりたかなめし					ごはん				
	とりにく			にんじん		さとう	ごま	さけ みりん しょうゆ	小 629	2.4
	だいず			たかなづけ		でんぶん	あぶら		中 780	2.8
23 金	タイピーエン	ぶたにく		にんじん	はくさい ねぎ しめじ	はるさめ	あぶら	がらスープ ちゅうかだし		
		なた			きくらげ			しお こしょう しょうゆ		
	もんちカツ (ソース)	ぶたにく	牛乳		たまねぎ	ごはん				
	にくじゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	パンこ こおぎこ	あぶら	ソース	小 690	2.2
24 土	だいこんとあぶらあげのみそしる	あぶらあげ		さいいげん	だいこん ねぎ しめじ	しらたき	あぶら	さけ しょうゆ みりん	中 853	2.6
		とうふ みそ			はくさい	じゃがいも さとう		わふうだし		
						こんにゃく		かつおぶし		



11月～1月のごはんは、
常総市の特別栽培米を使用しています！
JOSOいただきますプロジェクトについて、詳しくはこちら→



アクセスは
こちら

◆ 2月2日（月）に12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〉 種実類・油脂			
26月	★ 昭和40年頃の給食を味わおう!献立 ★ ～ ミートソーススパゲッティが提供されていました ～	ミートソーススパゲッティ (スパゲッティ ミートソース)	ぶたにく だいず	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ エリンギ	スパゲッティ さとう	あぶら	こしょう トマトピューレ ケチャップ デミグラスソース ようふうだし しお	小 690 中 829	2.8 3.3
		牛乳	牛乳							
		こまつなとツナのソテー	まぐろあぶらづけ		たまねぎ しめじ とうもろこし		あぶら	ようふうだし しお しるワイン しょうゆ		
		ココアあげパン				コッペパン さとう	あぶら ココア			
27火	★ 茨城を味わおう!献立 ★ ～ JA常総ひかりより『ローズポーク』をいただきました ～	ローズポークやきにくどん (ごはん ローズポークやきにくどんのぐ)	ぶたにく	にんじん にら	しょうが たまねぎ エリンギ えだまめ	ごはん こんにゃく さとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん	小 660 中 817	1.9 2.2
		牛乳	牛乳							
		わかめスープ	とりにく なたと とうふ	わかめ	たまねぎ はくさい たけのこ		あぶら	さけ ちゅうかだし しょうゆ しお		
		カラフルゼリーあえ			パインアップル もも	みずあめ				
28水	★ 昭和27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				コッペパン			小 693 中 851	2.7 3.3
		牛乳	牛乳							
		とりにくのたつたあげ	とりにく		しょうが にんにく	でんぶん	あぶら	さけ しょうゆ		
		キャベツのカレーいため	こおりとうふ	にんじん	キャベツ えだまめ		あぶら	カレーこ ようふうだし しお こしょう		
		ミルクスープ	とりにく	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし	さつまいも	バター	こしょう ホワイトソース シチュールウ ようふうだし しお		
29木	★ 明治22年・戦時中の給食を味わおう!献立 ★ ～ 学校給食の始まりは「おにぎり 焼き魚 漬物」でした ～	ごはん				ごはん			小 644 中 798	1.8 2.2
		牛乳	牛乳							
		さばのみりんぼし	さば					しょうゆ みりん さけ		
		たくあんあえ			たくあん キャベツ きゅうり		ごま	しょうゆ		
		すいとんじる	ぶたにく あぶらあげ	にんじん こまつな	ねぎ ほししいたけ	むかしも こびきこ でんぶん		さけ しょうゆ みりん かつおぶし しお		
30金	★ 常総市20周年記念献立 ★ ～ 令和8年1月1日、常総市は合併20周年をむかえました! ～	ごはん (あじつきのり)	のり 牛乳			ごはん さとう		しお みりん	小 693 中 850	2.3 2.7
		牛乳								
		とりつくねのきのこソース	とりにく だいず	にんじん	えのきたけ しめじ	さとう でんぶん		しょうゆ みりん		
		きゅうりとうまいぼうのサクサクサラダ (コーンクリームドレッシング うまいぼう)	「うまいぼう」は、 くだいて サラダにかけて食べてね!	にんじん	きゅうり とうもろこし キャベツ	うまいぼう	ドレッシング			
		みそけんちんじる	あぶらあげ とうふ みそ	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	さいも こんにゃく	ごまあぶら	しょうゆ わふうだし		

今月の常総市産食材： 米、さつまいも、さといも、小松菜、タアサイ、だいこん、にんじん、長ねぎ、白菜、とうがらし、みそ、かぶ (太字で表記しています)		今月のたんぱく質平均 (g)	小 25.4 中 30.2
茨城県産食材： きゅうり、きょうな、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		脂質平均 (g)	小 21.4 中 24.3

◎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。



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

楽しい冬休みを過ごせましたか?今年度も、残すところあと3か月となりました。年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。また、風邪やインフルエンザが流行しやすいので、体調管理により一層気をつけて、一日一日を大切に過ごしましょう。

1/24～1/30は「全国学校給食週間」です

日本の学校給食のあゆみ

学校給食の始まり

日本の学校給食は、明治22年、山形県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。大正12年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなってしまいました。

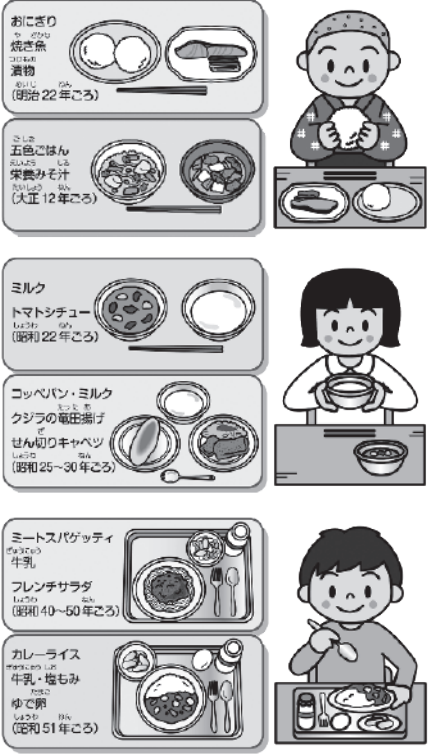
支援物資による学校給食の再開

戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和21年12月24日にLARA(アジア救援公認団体)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ました。当初は12月24日を「学校給食感謝の日」としていましたが、その後、冬休みと重ならない1月24日から1週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。

バラエティー豊かな献立内容に

昭和29年に「学校給食法」が成立したことで、学校給食は教育活動として位置づけられました。主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯(ご飯)が導入されました。現在は、地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理などが提供されています。

栄養バランスや地域の食文化、食べ物への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための食育の教材としての役割も担っています。



日本各地の郷土料理

タイピーエン

熊本県

熊本県は、九州の中央に位置し、北・東・南を阿蘇山などの山々に囲まれ、西は有明海と八代海に面しています。阿蘇山の噴火によって形成された地層からの豊富な湧水は、おいしい農産物や熊本ならではの食文化をもたらししています。

タイピーエンは、中国福建省の郷土料理を日本の食材に置き換えてアレンジされたもので、明治時代から熊本で愛されてきました。たっぷりの野菜と海鮮や肉などの具材が入り、見た目はチャンポンに似ていますが、春雨を使用しています。春雨のつるつとした食感や、いろいろな食材からうま味の出たスープと一緒に味わってみましょう。