



# 令和2年度 1月分 給食献立予定表



Bブロック (15回)

結城市立学校給食センター

日 (曜)	こんだて名	主な材料			アレルギー (7品目) 卵、乳、小麦、落花生 えび、そば、かに	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子を整える		小学生	中学生
8 (金)	ポークカレーライス (ごはん)	ぶた肉 スキムミルク	ごはん 油 じゃがいも 小麦粉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	乳・小麦	679 24.5 2.8	861 30.3 3.4
	牛乳	牛乳			乳		
	チキンナゲット (小②中③)	とり肉	小麦粉 油 パン粉		小麦		
	りっちゃんサラダ	ハム かつお節 こんぶ	砂糖 ごま油	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	卵・乳・小麦		
12 (火)	【お正月メニュー】					637 20.7 2.6	817 25.2 3.3
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	味付けのり	のり			小麦・えび		
	肉団子甘酢あん (小②中③)	とり肉	砂糖 パン粉	たまねぎ	小麦		
	紅白なます		砂糖 ごま	だいこん にんじん			
	お祝いすいとん汁	なると 油あげ みそ	すいとん	こまつな はくさい ねぎ	小麦		
プチみかんゼリー (小①中②)		砂糖 ゼリー	みかん				
13 (水)	【結城西小学校リクエストメニュー】					668 23.9 2.9	832 28.7 3.4
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	チーズはんぺんフライ(ソース)	魚すり身 チーズ 卵	パン粉 小麦粉 油		卵・乳・小麦		
	キャベツとじゃこのサラダ	ちりめんじゃこ かつお節	ごま油	こまつな キャベツ	小麦		
豚汁	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	じゃがいも 油	こんにゃく ごぼう だいこん にんじん ねぎ				
14 (木)	【江川北小学校リクエストメニュー】					701 21.0 2.3	877 25.6 2.8
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	ハンバーグ おろしたまねぎソース	とり肉	パン粉 砂糖 でん粉	たまねぎ	乳・小麦		
	ミネストローネスープ	ベーコン	マカロニ じゃがいも バター 砂糖	たまねぎ にんじん だいこん トマト にんにく	卵・乳・小麦		
フルーツポンチ		ゼリー 砂糖	もも りんご パインアップル みかん				
15 (金)	中華めん		中華めん		小麦	686 24.7 2.7	884 31.0 3.2
	五目ラーメンスープ	ぶた肉 いか なると	ごま油 でん粉	しょうが にんにく きくらげ ほうれんそう もやし ねぎ	小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	大学いも		さつまいも 油 砂糖 ごま		小麦		
ブロッコリーサラダ	とり肉	ドレッシング	ブロッコリー たまねぎ にんじん	卵・小麦			
18 (月)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	678 23.6 2.4	844 28.2 2.9
	さばの塩焼き※骨に注意	さば					
	きんぴらごぼう	さつまいも	ごま 油 砂糖	ごぼう にんじん	小麦		
	肉団子のみそ汁	とり肉 みそ	パン粉	たまねぎ だいこん こまつな	小麦		
19 (火)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	685 26.5 2.1	870 32.2 2.6
	焼き餃子 (小②中③)	ぶた肉 とり肉	ぎょうざの皮	キャベツ たまねぎ にら ねぎ しょうが	小麦		
	わかめとツナの中華和え	わかめ まぐろ	油 ドレッシング ごま	キャベツ	小麦		
	マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 大豆 みそ	砂糖 ごま油 油 でん粉	しょうが にんにく ねぎ にんじん しいたけ にら	小麦		
20 (水)	ミルクコッペパン	スキムミルク	コッペパン		乳・小麦	626 21.2 2.9	810 26.7 3.8
	牛乳	牛乳			乳		
	とうふナゲット (小②中③)	とうふ 魚すり身 豆乳 卵	小麦粉 油	たまねぎ	卵・小麦		
	コールスローサラダ		ドレッシング	キャベツ にんじん とうもろこし	卵		
ブラウンシチュー	ぶた肉 スキムミルク 生クリーム	じゃがいも 油 小麦粉	たまねぎ にんじん トマト にんにく	乳・小麦			
21 (木)	【学校給食週間&茨城グルメ】					659 25.8 2.7	813 30.5 3.3
	ヤーコン入りドライカレー ライス (ごはん)	ぶた肉 大豆	ごはん 油 小麦粉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ヤーコン	乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	大根サラダ	かつお節	ドレッシング	だいこん きゅうり	乳・小麦		
かきたまみそ汁	卵 わかめ とうふ みそ		はくさい ねぎ	卵			
22 (金)	ソフトめん		ソフトめん		小麦	661 25.0 2.9	868 31.7 3.6
	肉みそごまうどん汁	ぶた肉 大豆 みそ	ごま油 ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし にら	小麦		
	乳酸菌飲料(ストロベリー)(学配)	乳酸菌飲料		いちご	乳		
	タコメンチ	たこ たらすり身	油 パン粉 小麦粉	キャベツ	小麦		
	ミックスポテト	チーズ	じゃがいも マヨネーズ	にんじん きゅうり	卵・乳		
25 (月)	【学校給食週間&茨城グルメ】					667 24.9 2.0	826 29.6 2.3
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	県産たまごの厚焼き卵	卵	砂糖		卵・小麦		
	れんこんサラダ		ドレッシング	れんこん こまつな とうもろこし			
常陸牛のすきやき煮	牛肉 焼とうふ	砂糖 油	しらたき はくさい ねぎ にんじん えのきたけ	小麦			

1月 Bブロック (15回)

【学校給食週間&茨城グルメ】						682	846
献立	原材料	原材料	原材料	原材料	乳		
26 (火)	ごはん 牛乳 イナダの揚げ煮※骨に注意 磯の香あえ さつまいもの豆乳汁	牛乳 イナダ とり肉 のり ぶた肉 油あげ みそ 豆乳	ごはん でん粉 油 砂糖 油 砂糖 さつまいも 油	しょうが こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	乳 小麦 小麦	26.0	31.0
【学校給食週間&茨城グルメ】						675	862
27 (水)	チョコチップパン 牛乳 つくば鶏チキンカツ※骨に注意 マカロニサラダ 結城白菜のクリームシチュー	牛乳 とり肉 ベーコン スキムミルク 牛乳	コッペパン チョコレート パン粉 小麦粉 油 マカロニ ドレッシング 砂糖 じゃがいも バター 小麦粉	たまねぎ ブロッコリー たまねぎ はくさい たまねぎ にんじん	乳・小麦 乳 小麦 卵・小麦 乳・小麦		
【絹川小学校リクエストメニュー】						694	867
28 (木)	ごはん 牛乳 のりふりかけ メンチカツ ワンタンスープ フルーツヨーグルトあえ	牛乳 のり かつお節 とり肉 ぶた肉 ぶた肉 ヨーグルト 生クリーム	ごはん 砂糖 パン粉 小麦粉 油 ワンタンの皮 ごま油 砂糖ゼリー	たまねぎ キャベツ たまねぎ しょうが にんじん もやし ほうれんそう もも パインアップル みかん	乳 乳・小麦 小麦 乳		
【学校給食週間&茨城グルメ】						612	810
29 (金)	ソフトめん 豚キムチうどん汁 牛乳 れんこん入りしゅうまい (小②中③) かんぴょうのごまサラダ	牛乳 ぶた肉 みそ 牛乳 ぶた肉 とり肉 まぐろ	ソフトめん 油 ごま油 油 ごま ドレッシング	はくさい たまねぎ ねぎ にんじん しょうが たまねぎ れんこん しょうが かんぴょう ほうれんそう にんじん	小麦 小麦 乳 小麦 卵・小麦		

※物資の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。  
 ※太文字は結城市産、茨城県産食材の使用予定です。  
 ※魚には骨がありますので、よくかんで食べましょう。  
 ※アレルギー7品目については、参考としてご覧ください。  
 ☆12月の『茨城グルメ』の丸ごと1食分の放射能物質検査の結果は不検出でした。食材の産地についてはホームページをご覧ください。

【今月の結城市産食材】  
 ごはん かんぴょう こまつな はくさい

1月 **給食だより**

あけましておめでとうございます。寒さが本格的になってきました。朝ごはんをしっかり食べて、体を温めてから、元気に登校しましょう。

★給食から学べること～学校給食の目標～★

1月24日から30日の1週間は「全国学校給食週間」です。子どもたちには給食の時間に食について学び、これからの食生活へ大いに役立ててほしいと思っています。

	<p>1 健康の保持増進を図ること</p> 	<p>2 日常の食事のお手本になること</p> 	<p>3 助け合いや協力の心を育てること</p> 
	<p>4 自然の恵みに感謝し、環境について考えていくこと</p> 	<p>5 働くことを大切に、感謝する気持ちを持つこと</p> 	<p>6 日本や地域の食文化について知ること</p> 

**給食に常陸牛が出ます!**

A献立：1月27日(水)  
 B献立：1月25日(月)

すきやき煮に茨城県のブランド肉である「常陸牛」を使用します！皆さんの給食費は使用せずに提供します。(※県産和牛等学校給食提供緊急対策事業)

お楽しみに♪



令和2年度 1月～3月の献立計画

月	給食目標	季節の食材		味めぐり		リクエスト・セレクト給食	わが家の自慢料理
		行事食	地産地消 地域の食材	日本の郷土料理	世界の料理		
1	食事に感謝	おせち料理メニュー	白菜 ねぎ 大根	茨城県 結城市	/	随時	随時
	牛乳の栄養	学校給食週間メニュー	ごぼう みずな				
		郷土料理	里芋 さつまいも				
2	健康的な食生活	節分メニュー	ほうれん草 人参 白菜	/	アメリカ	中3限定 リクエスト実施	随時
	豆類の栄養	バレンタインメニュー	ごぼう トマト みずな キャベツ さつまいも				
3	1年間の反省	ひなまつりメニュー	キャベツ レタス ごぼう	/	/	中3限定 リクエスト実施	随時
	種実の栄養	卒業お祝いメニュー	小松菜 トマト さつまいも				

