



令和3年度

1月分 給食献立予定表



A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
11 (火)	【おせち料理メニュー】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	れんこんとエビの寄せ揚げ	えび 魚すり身	パン粉 小麦粉 油	れんこん たまねぎ	小麦・えび	691	844
	紅白なます		砂糖 ごま	だいこん にんじん		23.5	27.6
	お祝い豆乳汁	なると 油あげ とうふ 豆乳 みそ	さといも	ほうれんそう にんじん しいたけ ねぎ		2.5	2.9
12 (水)	だいだいのムース(学配)	豆乳	油 砂糖 水あめ	だいだい			
	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	とり南蛮うどん汁	とり肉	油 でんぷん	はくさい にんじん ねぎ まいたけ しいたけ しょうが	小麦	608	809
	牛乳	牛乳			乳	20.8	26.2
	野菜かきあげ		小麦粉 油	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく	小麦	2.5	3.1
13 (木)	ブロッコリーとわかめのサラダ	わかめ まぐろ	ドレッシング	ブロッコリー きゅうり たまねぎ	小麦		
	ごはん		ごはん		乳	646	830
	乳酸菌飲料：ブルーベリー味(学配)	乳酸菌飲料		ブルーベリー	小麦	16.6	20.5
	揚げぎょうざ(小②中③)	ぶた肉	ぎょうざの皮 油	キャベツ たまねぎ にら	卵・小麦	1.8	2.3
	ポテトサラダ		じゃがいも ドレッシング	きゅうり にんじん とうもろこし	小麦		
14 (金)	肉団子みそ汁	とり肉 とうふ みそ	パン粉	たまねぎ ねぎ えのきたけ だいこん			
	【結城東中学校リクエストメニュー】						
	ポークカレーライス(ごはん)	ぶた肉 スkimミルク	ごはん 油 小麦粉 じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	乳・小麦	668	845
	牛乳	牛乳			乳	22.7	27.8
	和風ハンバーグ(大根おろしソース)	とり肉	パン粉 砂糖	たまねぎ だいこん	乳・小麦	2.8	3.4
17 (月)	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		
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	671	802
	さばのみそ煮	さば みそ	砂糖			25.1	28.0
	リャンパンサンスウ	ハム たまご	はるさめ 砂糖 ごま油	きゅうり	卵・乳・小麦	2.7	3.0
	ワンタンスープ	ぶた肉	ワンタンの皮 ごま油	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	小麦		
18 (火)	【結城小学校リクエストメニュー】						
	中華めん		ちゅうかめん		小麦	683	862
	しょうゆラーメンスープ	ぶた肉 なると	油	しょうが にんにく ほうれんそう ねぎ たまねぎ	小麦	26.9	33.3
	牛乳	牛乳			乳	3.0	3.6
	にんじんしりしり	まぐろ たまご かつお節	油 砂糖	にんじん もやし	卵・小麦		
19 (水)	ミルクドーナツ	たまご 牛乳 スkimミルク	小麦粉 油 砂糖		卵・乳・小麦		
	ミルクコッペパン	スkimミルク	コッペパン		乳・小麦	670	812
	牛乳	牛乳			乳	25.7	30.4
	ハムカツ	ハム	パン粉 小麦粉 油		乳・小麦	2.9	3.5
	花野菜サラダ	かまぼこ	ごま ドレッシング	ブロッコリー カリフラワー			
20 (木)	3びきのくま コーンスープ	牛乳 スkimミルク	じゃがいも バター 小麦粉	たまねぎ とうもろこし にんじん パセリ	乳・小麦		
	【美味しおday給食】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	656	810
	厚焼き玉子	たまご	砂糖		卵・小麦	23.3	27.5
	磯の香あえ	とり肉 のり	油 砂糖	こまつな もやし にんじん	小麦	1.9	2.3
21 (金)	肉じゃが	ぶた肉	じゃがいも 砂糖 油	にんじん たまねぎ しらたき	小麦		
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	684	847
	ふりかけ	かつお節 のり	砂糖			25.2	29.9
	鶏肉レモンソースがけ	とり肉	小麦粉 パン粉 油 砂糖	レモン	小麦	2.3	2.6
	大根ときゅうりとツナのマヨ あえサラダ	まぐろ	油 マヨネーズ	だいこん きゅうり	卵		
24 (月)	ミネストローネスープ	ぶた肉	じゃがいも バター 砂糖	たまねぎ にんじん キャベツ トマト にんにく	乳・小麦		
	【学校給食週間&英城グルメ】～大正12年の震災をきっかけに、栄養のとれる学校給食が全国に広まっていきました。～						
	麦ごはん		ごはん 麦			665	823
	野菜たっぷりみそそば	ぶた肉 大豆 みそ	砂糖 油	しょうが たまねぎ にんじん えだまめ	小麦	25.9	30.6
	牛乳	牛乳			乳	2.5	3.0
25 (火)	かんぴょうとコーンのサラダ	まぐろ かつお節	油 ドレッシング	かんぴょう きゅうり とうもろこし ねぎ だいこん しいたけ こまつな	卵・小麦		
	かきたま汁	たまご					
	【学校給食週間&英城グルメ】～昭和38～39年ごろ、ソフトめんが登場し、牛乳が提供されるようになりました。～						
	ソフトめん		ソフトめん		小麦	702	900
	ミルクカレーうどん汁	とり肉 スkimミルク	でんぷん 油 小麦粉	たまねぎ にんじん ねぎ	乳・小麦	21.0	26.1
26 (水)	牛乳	牛乳			乳	2.5	3.1
	大学いも		さつまいも 油 砂糖 ごま		小麦		
	白菜とチキンのサラダ	とり肉	ドレッシング	はくさい きゅうり にんじん	乳・小麦		
	【学校給食週間&英城グルメ】～昭和25年には、パン・ミルク(脱脂粉乳)・おかずが出るようになりました。～						
	コッペパン		コッペパン		乳・小麦	644	804
	牛乳	牛乳			乳	24.2	29.6
	イナダの竜田揚げ	イナダ	でんぷん 小麦粉 砂糖	しょうが	小麦	2.8	3.5
	れんこんサラダ	ベーコン	ドレッシング	れんこん みずな	卵		
	結城トマトシチュー	ぶた肉 ミルクカルシウム 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		

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
27 (木)	【学校給食週間&茨城グルメ】	～昭和51年には、ごはんを主食とした給食が提供されるようになりました。～					
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	れんこんしゅうまい (小②中③)	ぶた肉 とり肉	しゅうまいの皮	たまねぎ れんこん しょうが	小麦	663	834
	ほうれん草とたまごのサラダ	ハム たまご	ごま ごま油 砂糖	ほうれんそう キャベツ	卵・乳・小麦	27.4	33.3
28 (金)	【学校給食週間&茨城グルメ】	～明治22年の山形県鶴岡町忠愛小学校で、日本初の学校給食が始まりました。～					
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	さけのマヨネーズ焼	さけ	マヨネーズ		卵・小麦	628	792
	こまつなの塩こんぶあえ	かつお節 こんぶ	砂糖 ごま油	こまつな にんじん きゅうり	小麦	25.0	32.1
31 (月)	【絹川小学校リクエストメニュー】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	ハンバーグ玉ねぎソース	とり肉	パン粉 砂糖 でんぷん	たまねぎ	乳・小麦	695	871
	豚汁	ぶた肉 とうふ 油あげ	じゃがいも 油	こんにゃく ごぼう だいこん		23.3	28.3
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト 生クリーム	砂糖 ゼリー	みかん もも パインアップル	乳	2.3	2.8

※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。

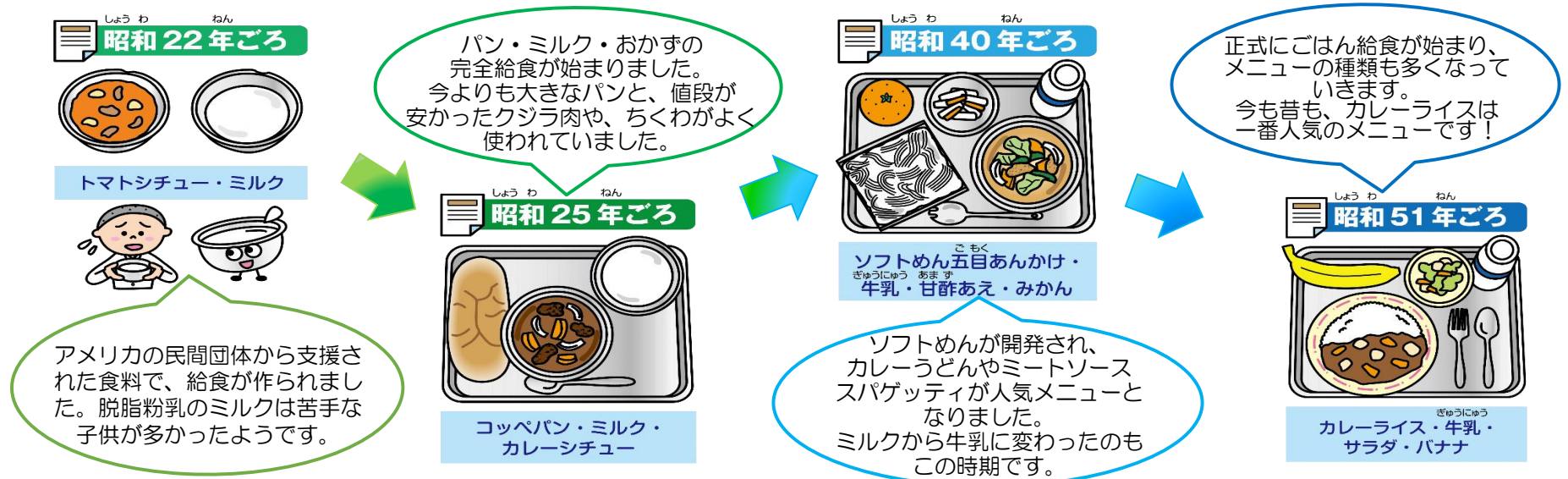
【今月の結城市産食材】
ごはん こまつな はくさい トマト かんぴょう

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と食べて、体を温めてから元気に登校しましょう。

1/24～1/30 「全国学校給食週間」 学校給食の昔と今

日本の学校給食は、明治22年の山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってこれない子供のために食事を出したことが始まりです。その後、学校給食は全国へ広がっていきませんが、戦争の影響により中断されてしまいます。戦後、学校給食はアメリカの民間団体から食料の支援を受け、再開されました。昭和21年12月24日に給食物資の贈呈式が行われ、この日は「学校給食感謝の日」と定められました。昭和25年度からは1月24日～30日の1週間を「全国学校給食週間」としています。学校給食の意義や役割について理解や関心を高めるため、この期間には地域の食材を取り入れ、当時の給食をイメージしたメニューを提供します。



減塩の日「いばらき美味しおDay」とは・・・

茨城県では、県民の生活習慣病の予防を推進するため、毎月20日を「いばらき美味しおDay」としています。その日を中心に減塩啓発活動を行うことにより、県民の減塩の取組を推進しています。20日の20は、40(しお)×1/2(半分)の語呂合わせです。





月	給食目標	季節の献立・食材		味めぐり		リクエスト・セレクト給食	我が家の自慢料理
		行事食	茨城グルメ	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	ごぼう ミズナ 里芋 さつま芋				
2	健康な食生活	節分メニュー	ほうれん草 人参		タイ	中3限定	
	豆類の栄養	バレンタインメニュー	白菜 ごぼう トマト ミズナ キャベツ さつま芋			リクエスト 実施	
3	1年間の反省	ひな祭りメニュー	キャベツ レタス			中3限定	
	種実の栄養	卒業お祝いメニュー	ごぼう 小松菜 トマト さつま芋			リクエスト 実施	

