



令和4年度

1月分 給食献立予定表



Aブロック（16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
10 (火)	【お正月メニュー】～鏡餅の上に乗っている果物は「だいたい」です。みかんに似ている果物です。～						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	味付けのり	のり					
	肉団子(小②中③)	とり肉	砂糖 パン粉	たまねぎ	小麦	645	803
	紅白ごまなます		砂糖 ごま	だいこん にんじん		20.8	25.3
	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	2.4	2.9
11 (水)	だいだいのムース(学配)	豆乳	砂糖 油 水あめ	だいたい			
	ミルクコッペパン	スキムミルク	コッペパン		乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	鮭メンチカツ	さけ	油 パン粉 小麦粉	キャベツ たまねぎ	小麦	629	788
12 (木)	ブロッコリーと卵のサラダ	たまご	油 ドレッシング	ブロッコリー キャベツ	卵	23.1	28.5
	ブラウンシチュー	ぶた肉 生クリーム ミルクカルシウム	じゃがいも 小麦粉 油	たまねぎ にんじん トマト にんにく	乳・小麦	2.7	3.5
	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		
	牛乳	牛乳			乳	668	809
13 (金)	イカリングフライ(小中②)	いか たまご	パン粉 小麦粉 油		卵・小麦	24.8	28.1
	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	2.6	3.0
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	さばのみそ煮 ※骨に注意	さば みそ	砂糖			645	820
16 (月)	リャンバンサンスウ	ハム たまご	春雨 砂糖 ごま油	きゅうり	卵・乳・小麦	25.3	31.5
	小松菜のみそ汁	油あげ とうふ みそ		こまつな だいこん にんじん ねぎ		2.6	3.2
	【我が家の自慢料理】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
17 (火)	チーズはんぺんフライ	魚すり身 チーズ たまご	パン粉 小麦粉 油		卵・乳・小麦	667	833
	★炒り豆腐	とうふ ぶた肉 大豆 たまご	砂糖 油	ねぎ にんじん れんこん	卵・小麦	25.3	30.3
	大根のみそ汁	油あげ わかめ みそ		だいこん はくさい たまねぎ にんじん		2.7	3.3
	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
18 (水)	きつねうどん汁	とり肉 油あげ	砂糖	しいたけ にんじん こまつな ねぎ	小麦	672	868
	牛乳	牛乳			乳	22.6	28.1
	大学いも		さつまいも 油 砂糖 ごま		小麦	2.5	3.1
	キャベツのサラダ	まぐろ	油 ドレッシング	キャベツ とうもろこし			
19 (木)	【城南小学校リクエストメニュー】						
	メロンパン		メロンパン		卵・乳・小麦		
	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	700	875
20 (金)	ワンタンスープ	ぶた肉	ワンタンの皮 ごま油 ごま	キャベツ たまねぎ しょうが にんじん もやし こまつな	小麦	21.1	26.9
	フルーツヨーグルト和え	ヨーグルト 生クリーム	砂糖 ゼリー	もも みかん パインアップル	乳	2.4	3.2
	【結城中学校リクエストメニュー】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
21 (金)	和風ハンバーグ(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	642	804
	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	26.3	31.9
	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 にんじん ねぎ		2.6	3.2
	【茨城美味しおday献立】						
22 (土)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	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	小麦	675	856
	ワカメとツナの和えもの	わかめ まぐろ	油 砂糖 ごま油	きゅうり だいこん	小麦	21.3	25.6
	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	1.9	2.3
23 (日)	【学校給食週間&茨城グルメ～】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	厚焼き卵	たまご	砂糖		卵・小麦	641	811
	プルコギ	牛肉 みそ	砂糖 ごま ごま油	にんにく にんじん たまねぎ もやし こまつな	小麦	25.9	32.1
24 (月)	結城白菜と厚揚げのみそ汁	厚あげ みそ		はくさい だいこん ねぎ えのきたけ		2.4	3.0
	【学校給食週間&茨城グルメ～】						
	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	結城野菜のごまみそうどん汁	ぶた肉 大豆 みそ	ごま油 ごま	にんにく しょうが ねぎ にんじん もやし はくさい	小麦	659	838
25 (火)	牛乳	牛乳			乳	27.4	33.2
	れんこんしゅうまい(小中②)	ぶた肉 とり肉	しゅうまいの皮 ごま油 油	たまねぎ れんこん しょうが	小麦	2.8	3.3
	かんぴょうのサラダ	まぐろ	油 ドレッシング	かんぴょう ほうれんそう とうもろこし			

【お知らせ】1月25日(水)は、12月分給食費の口座振替日です。残高の確認をお願いします。
小学校4,250円/中学校4,650円 ※給食費は全て食材料費として使います。

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
25 (水)	【学校給食週間＆茨城グルメ～】※JA北つくばより、地域貢献活動として、「白菜」を提供いただきました。						
	チョコチップパン		コッペパン 砂糖 チョコレート		乳・小麦	631 28.3 2.5	806 36.4 3.3
	牛乳	牛乳			乳		
	つくば鶏チキンカツ	とり肉	パン粉 小麦粉 油		小麦		
	ブロッコリーのおかかあえ	かつお節	ドレッシング	ブロッコリー きゅうり たまねぎ	小麦		
	結城白菜のクリームシチュー	とり肉 スkimミルク 牛乳	じゃがいも バター 小麦粉	はくさい たまねぎ にんじん	乳・小麦		
26 (木)	【学校給食週間＆茨城グルメ～】						
	ごはん		ごはん			652 25.9 2.3	805 30.9 2.7
	牛乳（ココアの素）	牛乳	ココア 砂糖		乳		
	モロの揚げ照り煮※骨に注意	モウカさめ	油 砂糖 でんぷん	しょうが	小麦		
	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		
	県産野菜のさつま汁	ぶた肉 油あげ みそ	さつまいも 油	ごぼう だいこん ねぎ			
27 (金)	【学校給食週間＆茨城グルメ～】						
	れんこん入りキーマカレー （麦ごはん）	ぶた肉 大豆	ごはん 大麦 油 小麦粉	しょうが にんにく れんこん たまねぎ にんじん トマト	乳・小麦	673 26.3 2.4	827 31.1 2.9
	牛乳	牛乳			乳		
	大根サラダ	まぐろ	油 ドレッシング	だいこん きゅうり	乳・小麦		
	かきたま汁	たまご わかめ とうふ		ねぎ はくさい	卵・小麦		
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
30 (月)	チキンのトマトソースかけ	とり肉	小麦粉 パン粉 油 砂糖	たまねぎ トマト	小麦	634 26.1 2.6	784 31.1 3.1
	ポテトサラダ	ハム	じゃがいも ドレッシング	にんじん きゅうり	卵・乳・小麦		
	豚キムチ汁	ぶた肉 とうふ みそ	油	にんじん だいこん たまねぎ こまつな キムチ	小麦		
	中華めん		中華めん		小麦		
	五目ラーメンスープ	ぶた肉 なんと	ごま油 でん粉	しょうが にんにく きくらげ こまつな もやし ねぎ	小麦		
31 (火)	乳酸菌飲料（いちご味）（学配）	乳酸菌飲料		いちご	乳	626 25.0 2.8	800 31.2 3.3
	肉まん	ぶた肉	小麦粉 砂糖	たけのこ しいたけ たまねぎ	小麦		
	にんじんのごまサラダ	まぐろ	油 ごま ドレッシング	にんじん きゅうり とうもろこし			

※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。

※魚には骨があることがありますので、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。

【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 トマト ねぎ

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。



わたしたちは食べ物として、自然の恵みをいただいています。子どもたちには命をいただくことへ感謝の心を持ってほしいと思っています。



食事のあいさつってどんな意味があるの？



かかわった人や命への感謝が込められているよ

いただきます

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳(ち)走(そう)さま」と書き、食事を用意するために駆け回って(手間ひまをかけて)くれてありがとうという意味です。

★我が家の自慢料理を紹介します★

結城西小学校 4 学年 3 組 児童・生徒名 徳寺美侑

料理名	作り方
炒り豆腐	・にんじんとれんこんをみじん切りにする。 ・みじん切りにした、にんじん、れんこん、ひき肉を油で炒める。 ・砂糖・みりん・酒・しょう油を入れ煮こぼす。 ・具がやわらかくなったら、豆腐をちぎって入れる。 ・とろろを回し入れ、軽く煮る。器に盛り付けて、ねぎをちらし、出来上がり！
材料	
絹豆腐・卵 ・にんじん・ひき肉 ・青ねぎ ・れんこん	



具たくさんで栄養バランスと彩りの良いお料理ですね。

全国学校給食週間とは？

1月24日から30日の1週間は「全国学校給食週間」です。

全国学校給食週間は、学校給食の役割などについて多くの方に知ってもらい、給食の充実と発展を目的として定められました。

日本の学校給食のはじまりは、明治22年に貧困児童に昼食を無償で提供したものであるといわれています。

現在の学校給食は、栄養バランスがとれた豊かな献立で、子どもたちの健康や成長を支えています。さらに、使われている料理や食材から地域の地場産物や食文化なども学ぶことができます。

また、学校給食は野菜農家や漁師、畜産農家などの生産者が育てたりとったりしたものを運送業者が運び、調理員が調理をします。このように多くの人の力によって、給食は届けられています。

子どもたちには給食の時間にこれらについて学び、食生活へ大いに役立ててほしいと思っています。

令和4年度 1月～3月の献立計画

月	給食目標	行事給食	地産地消献立	味めぐり献立	いばらき美味しおDay献立	希望献立	料理募集
			茨城グルメ	日本／世界の郷土料理	減塩の啓発	セレクト給食 リクエスト給食	我が家の料理紹介
1	食事への感謝 牛乳の栄養	お正月料理メニュー 結城の郷土料理	白菜 ねぎ 大根 ごぼう ミズナ 里芋 さつま芋	茨城県 結城市	いばらき美味しおDay 減塩の啓発・推進	中3限定 リクエスト 実施	随時実施
2	健康的な食生活 豆類の栄養	節分メニュー バレンタインメニュー	ほうれん草 人参 白菜 ごぼう トマト ミズナ キャベツ さつま芋	スウェーデン			
3	1年間の反省 種実の栄養	ひな祭りメニュー 受験応援メニュー 卒業お祝いメニュー	キャベツ レタス ごぼう 小松菜 トマト さつま芋				

【白菜の提供について】
Aブロック：1月25日（水）
Bブロック：1月23日（月）

JA北つくば様より、地域貢献活動として、結城市産の「白菜」を無償でいただきました。旬の味をおいしくいただきます。

