



令和4年度 1月分 給食献立予定表



B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)	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	668 24.8 2.6	809 28.1 3.0
	牛乳	牛乳			乳		
	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		
	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		
11 (水)	【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	645 20.8 2.4	803 25.3 2.9
	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		
	紅白ごまなます		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		
だいたいのムース(学配)	豆乳	砂糖 油 水あめ	だいたい				
12 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	634 26.1 2.6	784 31.1 3.1
	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		
	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		
13 (金)	ソフトめん		ソフトめん		小麦	672 22.6 2.5	868 28.1 3.1
	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		
	牛乳	牛乳			乳		
	大学いも		さつまいも 油 砂糖 ごま		小麦		
	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			
16 (月)	【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	700 21.1 2.4	875 26.9 3.2
	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		
	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		
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			
17 (火)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	645 25.3 2.6	820 31.5 3.2
	さばのみそ煮 ※骨に注意	さば みそ	砂糖				
	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		
	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			
18 (水)	【我が家の自慢料理】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	667 25.3 2.7	833 30.3 3.3
	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		
	★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		
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				
19 (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				
20 (金)	中華めん		中華めん		小麦	626 25.0 2.8	800 31.2 3.3
	五目ラーメンスープ	ぶた肉 なると	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		
	乳酸菌飲料(いちご味)(学配)	乳酸菌飲料		いちご	乳		
	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			
23 (月)	【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 スキムミルク 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			
24 (火)	【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		

【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)	
		※この献立表に記載されている材料は主な材料で使用食品のすべては記載していません。	体をつくる	エネルギーのもと		体の調子を整える	小学生
25 (水)	【学校給食週間&茨城グルメ~】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	641 25.9 2.4	811 32.1 3.0
	厚焼き卵	たまご	砂糖		卵・小麦		
	ブルコギ	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		
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				
26 (木)	【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	642 26.3 2.6	804 31.9 3.2
	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		
	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 にんじん ねぎ				
27 (金)	【学校給食週間&茨城グルメ~】						
	ソフトめん		ソフトめん		小麦	659 27.4 2.8	838 33.2 3.3
	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		
	牛乳	牛乳			乳		
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			
30 (月)	【学校給食週間&茨城グルメ~】						
	ミルクコッペパン	スキムミルク	コッペパン		乳・小麦	629 23.1 2.7	788 28.5 3.5
	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		
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			
31 (火)	【茨城美味しおday献立】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	675 21.3 1.9	856 25.6 2.3
	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 いら	小麦		
	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		
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			

※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

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。



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

具だくさんで栄養バランスと彩りの良いお料理ですね。

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、みそを油で炒める。 ・砂糖、おろし、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。器に盛りつけて、おろしをちらし仕上げ。
材料	・絹豆腐・卵 ・にんじん・みそ ・青ねぎ ・れんこん



1/24~1/30 「全国学校給食週間」

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々の力によって、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	減塩の啓発 いばらき美味しおDay 献立による 推進	中3限定 リクエスト 実施 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。

