



令和5年度

1月分 給食献立予定表



Bブロック (17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)			
		※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	中学生	
9 (火)	【結城南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 大豆 スキムミルク ミルクカルシウム	ごはん じゃがいも 油	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	乳・小麦	677 19.8 2.3	825 22.9 2.6		
	乳酸菌飲料 (ストロベリー) (学配)	乳酸菌飲料		いちご	乳				
	チキンナゲット (小中②)	とり肉	小麦粉 油 パン粉		小麦				
フルーツ杏仁	加糖練乳	水あめ 砂糖 ゼリー	もも パインアップル	乳					
10 (水)	【お正月メニュー】～鏡餅の上の果物は「だいたい」です。「代々(だいたい)家が続きますように」という意味があります。～								
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	637 20.8 2.2	795 25.4 2.8		
	れんこんいり肉団子 (小中②)	とり肉 たまご	砂糖 パン粉	れんこん たまねぎ	卵・乳・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				
だいたいのムース (学配)	豆乳	砂糖 油 水あめ	だいたい						
11 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	628 22.0 2.2	791 27.2 2.7		
	いかカツ	いか	油 でんぷん 小麦粉 パン粉		小麦				
	ポテトサラダ		じゃがいも ドレッシング 砂糖	にんじん きゅうり とうもろこし					
	豚キムチみそ汁	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				
12 (金)	ソフトめん		ソフトめん		小麦	636 21.4 2.5	789 26.2 3.1		
	五目うどん汁	とり肉 油あげ	砂糖	ねぎ にんじん こまつな しいたけ	小麦				
	牛乳	牛乳			乳				
	野菜かき揚げ		油 小麦粉	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく	小麦				
	キャベツのサラダ	まぐろ	ドレッシング 油	キャベツ とうもろこし					
15 (月)	【結城中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	664 22.7 2.3	829 28.6 3.0		
	牛乳	牛乳			乳				
	ハンバーグ	とり肉	パン粉 油 砂糖	たまねぎ にんじん トマト	乳・小麦				
	トマトとにんじんのソース								
ホワイトシチュー	とり肉 牛乳 スキムミルク	じゃがいも バター 小麦粉	にんじん たまねぎ はくさい パセリ	乳・小麦					
16 (火)	フルーツジュレ		ゼリー 砂糖	もも りんご パインアップル みかん		629 25.3 2.2	801 31.5 2.7		
	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						
	チキンとにんじんの和え物	とり肉 かつお節	砂糖 油	にんじん もやし	小麦				
17 (水)	小松菜とじゃがいものみそ汁	とうふ みそ	じゃがいも	こまつな ねぎ		648 22.6 2.5	816 27.1 2.9		
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳				
	野菜コロッケ (ソース)		じゃがいも 小麦粉 油 パン粉	にんじん かぼちゃ たまねぎ えだまめ	小麦				
18 (木)	いり豆腐	とうふ たまご ぶた肉 大豆	油 砂糖	ねぎ にんじん	卵・小麦	660 21.4 1.9	833 25.7 2.3		
	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					
	【いばらき美味しおDay献立】								
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳				
19 (金)	ぎょうざ (小中②)	ぶた肉	ぎょうざの皮 油	キャベツ たまねぎ にら	小麦	652 26.6 2.8	870 34.2 3.4		
	ワカメとツナのサラダ	わかめ まぐろ	ドレッシング 油	キャベツ きゅうり					
	肉じゃが	ぶた肉	じゃがいも 油 砂糖	にんじん たまねぎ しらたき	小麦				
	【茨城県の郷土料理】								
	中華めん		中華めん		小麦				
22 (月)	スタミナラーメンスープ	ぶた肉 大豆 とりレバー	でん粉 ごま油	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが にんにく にら	小麦	628 22.8 2.8	760 27.1 3.4		
	牛乳	牛乳			乳				
	豆腐と野菜のナゲット (小中②)	とうふ 魚すり身 豆乳	油 小麦粉	たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし	小麦				
	パンバンジー	とり肉	ドレッシング ごま	もやし きゅうり	小麦				
23 (火)	【我が家の自慢料理】								
	ミルクコッペパン	スキムミルク	コッペパン		乳・小麦	626 21.6 3.0	793 26.5 3.8		
	牛乳	牛乳			乳				
	鮭キャベツカツ	さけ たまご	油 パン粉 小麦粉	キャベツ たまねぎ	卵・小麦				
フロccoliーと卵のサラダ	たまご	ドレッシング	フロccoliー きゅうり	卵・小麦					
24 (水)	★ミネストローネ	ウインナー	じゃがいも オリーブ油 砂糖	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん トマト にんにく	小麦	616 23.0 2.3	729 26.8 2.7		
	【学校給食週間&茨城グルメ】～現代は、地域の食材を多く取り入れています。(毎月茨城グルメで地産地消推進)～								
	コーン茶飯		ごはん	とうもろこし	小麦				
	牛乳	牛乳			乳				
	しゅうまい (小中③)	とり肉 たまご	しゅうまいの皮	たまねぎ グリンピース	卵・小麦				
25 (木)	リャンパンサンスウ	ハム たまご	砂糖 ごま油	きゅうり はるさめ	卵・乳・小麦	632 24.9 2.7	782 29.7 3.2		
	結城ごま豆乳汁	とうふ 豆乳 みそ	ごま	はくさい こまつな にんじん ねぎ					
	【学校給食週間&茨城グルメ】～現代は、世界への様々な食文化への理解を深めることを目的とし、さまざまな国の料理も取り入れています。～								
	麦ごはん 牛乳	牛乳	大麦 ごはん		乳				
26 (金)	厚焼き玉子	たまご	砂糖		卵・小麦	674 25.2 2.7	840 30.5 3.3		
	しらたきのチャプチェ	ぶた肉	油 ごま油 砂糖	にんじん たまねぎ ピーマン しらたき しょうが	小麦				
	ワンタンスープ	ぶた肉	ワンタンの皮 ごま油	にんじん はくさい もやし こまつな キャベツ たまねぎ	小麦				
26 (金)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	632 24.9 2.7	782 29.7 3.2		
	鶏肉のごまみそソースがけ	とり肉 みそ	油 ごま 砂糖 小麦粉 パン粉	にんにく	小麦				
	大根サラダ	まぐろ	ドレッシング 油	だいこん きゅうり	小麦				
	もやしのスープ	ぶた肉 とうふ	油	もやし たまねぎ にんじん しいたけ	小麦				
	【学校給食週間&茨城グルメ】～昭和38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。～								
26 (金)	ソフトめん		ソフトめん		小麦	674 25.2 2.7	840 30.5 3.3		
	ミートソース	ぶた肉 大豆	油 砂糖	たまねぎ にんじん トマト にんにく	小麦				
	牛乳	牛乳			乳				
	白菜サラダ	とり肉	ごま ドレッシング 油	はくさい だいこん きゅうり	小麦				
	ミニココア揚げパン	豆乳 スキムミルク とうふ	パン ココア 砂糖		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
29 (月)	【学校給食週間&茨城グルメ】～昭和20年代には、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		
	牛乳	牛乳			乳	628	782
	モロの揚げ照り煮 ※骨に注意	モウカザメ	油 でん粉 砂糖	しょうが	小麦	27.5	33.8
	コールスローサラダ		ドレッシング	キャベツ きゅうり とうもろこし		2.8	3.5
トマトシチュー	とり肉 スキムミルク	じゃがいも パン粉 でん粉	たまねぎ にんじん はくさい トマト にんにく	乳・小麦			
30 (火)	【学校給食週間&茨城グルメ】～現代は、ごはんを中心とした和食の献立を基本に、郷土料理や行事食を提供しています。～						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	豆腐ハンバーグケチャップソース	とり肉 とうふ	砂糖 小麦粉 パン粉 油	たまねぎ にんじん	小麦	643	792
	ブロッコリーのおかか和え	かつお節	ドレッシング	ブロッコリー キャベツ たまねぎ	小麦	22.3	26.2
さつまいものみそ汁	ぶた肉 油あげ みそ	さつまいも 油	ごぼう にんじん ねぎ だいこん		2.0	2.4	
31 (水)	【つくろう料理コンテスト特別賞メニュー】						
	ごはん	ごはんにかけて食べるのが おすすめ!	ごはん				
	牛乳	牛乳			乳	607	748
	カレー香るピーマンの肉いため	とり肉 大豆	油	ピーマン たまねぎ えのきだけ とうもろこし トマト しょうが	小麦	25.1	29.6
	コクがある! ツナマヨサラダ	まぐろ みそ	ドレッシング 油	切干大根 ブロッコリー 枝豆		1.9	2.2
食感楽しむときたま汁	たまご	でん粉	にんじん たまねぎ しめじ しいたけ かんぴょう	卵・乳・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 こまつな はくさい

つくろう料理コンテストとは?

小学校高学年以上の児童生徒を対象とした、学校で学んだことをふりかえり、主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスのよい献立を考えて応募するコンテストです(小学1~4年生は、「かぞくでつくろうりょうりコンテスト」)。一次審査を通過すると、実際に決められた時間内に調理する二次審査があります。

結城南中学校3年生の結束未夢さんが特別賞を受賞しました。

「茨城たっぷりパワーアップ朝ごはん」31日提供メニュー参考献立

主食：夏だ！ネバネバそうめん→ 結城市産のそうめんと納豆を結城市産の調味料で味付けしました。
 主菜：カレー香るピーマンの肉詰め→ カレー風味に仕上げ、苦手な野菜も食べやすいように工夫しました。
 副菜：ほくほくさっぱり生春巻き→ 結城市産の落花生を使用したおすすめドレッシングを考案しました。
 副菜：コクがある！ツナマヨサラダ→ 切干大根を加え、歯ごたえも楽しめるサラダにしました。
 汁物：食感楽しむときたま汁→ 牛だしを使用した珍しい味付けにしました。結城市産のかんぴょう入りです。
 その他：干しいもといちごの優しいヨーグルト→ 茨城といえばほしいも！手作りのジャムとともにトッピングしました。



★我が家の自慢料理を紹介します★

城南小 学校 3年 8組 児童・生徒名 池田 伊織

料理名 ミネストローネ

作り方
 ①野菜を全てさいの目切りにする。
 ②パ・コンヤン・セージを同等の割合でめくりにする。
 ③お鍋に①、②を入れオリーブオイルをまわしかけ少しいためる。
 ④オイルがまわったら、お水を入れ煮え、
 ⑤野菜が煮えたら、塩こしょうとコンソメを入れ、
 ⑥最後にオリーブオイルを少々入れれば、出来上がり♪

材料
 ・じゃがいも ・大根や白菜
 ・たまねぎ ・和時あまろ
 ・コンソメ ・パ・コンヤン
 ・キャベツ ・オリーブオイル
 ・塩こしょう ・塩こしょう
 トマト ・コンソメ

貝だくさんで栄養バランスと彩りの良いお料理ですね。

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。

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)くれた人々への感謝が込められています。

令和5年度 1月~3月の献立計画

月	給食目標	行事給食	地産地消	味めぐり献立	いばらき美味しおDay献立	希望献立	献立募集
		行事食	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	我が家の献立紹介
1	食に感謝 牛乳の栄養	おせち料理メニュー 茨城県の郷土料理	白菜 ねぎ 大根 ごぼう ミズナ 里芋 さつまいも	茨城県 結城市	毎月 実施	中3限定 リクエスト 実施	随時 実施
2	健康な食生活 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	フィリピン			
3	1年間の反省 主日の栄養	ひな祭りメニュー 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 さつまいも				

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。日本の学校給食は、明治22年に貧困児童に昼食を無償で提供したことがはじまりといわれています。
 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、使われている食材や料理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。