



令和6年度

1月分 給食献立予定表



Bブロック（17回）城南小・上山川小・山川小・結城中・結城南中

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 (水)	【おせち料理メニュー】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん	たまねぎ にんじん	乳	614	784
	つくね照り焼きソース	とり肉 ひじき	パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	だいこん にんじん	小麦	18.5	23.3
	紅白なます	まゆ玉だんごが入っています。よくかんで食べましょう。	砂糖 ごま	れんこん こんにゃく にんじん	小麦	2.2	2.7
	お雑煮	なると みそ	上新粉 さといも 油	はくさい ねぎ ごぼう			
9 (木)	プチみかんゼリー（小中①）		ゼリー 砂糖	みかん			
	ポークカレーライス（ごはん）	ぶた肉 ミルクカルシウム	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	709	843
	牛乳	牛乳			乳	22.0	25.0
	チキンナゲット（小中②）	とり肉	小麦粉 油 パン粉		小麦	2.6	3.0
10 (金)	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		
	【城西小学校リクエストメニュー】						
	ソフトめん		ソフトめん		小麦	710	865
	ミートソース	ぶた肉 大豆	小麦粉 油 砂糖	たまねぎ にんじん トマト にんにく	小麦	23.5	27.8
	牛乳	牛乳			乳	2.4	2.9
14 (火)	ハムカツ	ハム	パン粉 小麦粉 油		乳・小麦		
	フルーツジュレ		ゼリー 砂糖	もも りんご パインアップル マスカット			
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	609	773
	ハンバーグトマトソース	とり肉	パン粉 砂糖	たまねぎ トマト	乳・小麦	21.2	26.1
15 (水)	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	2.0	2.5
	ごま豆腐汁	とうふ みそ とうにゅう	ごま	だいこん にんじん ねぎ			
	コッペパン		コッペパン		乳・小麦	601	782
	牛乳	牛乳			乳	22.2	27.8
	とうふナゲット（小②中③）	とうふ 魚すり身 とうにゅう	油 小麦粉	たまねぎ	小麦	2.3	3.1
16 (木)	花野菜サラダ		ドレッシング	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	卵・小麦		
	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		
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	606	773
	焼きぎょうざ（小②中③）	ぶた肉 とり肉	小麦粉	キャベツ たまねぎ にら ねぎ しょうが	小麦	20.5	25.0
17 (金)	わかめとツナのサラダ	わかめ まぐろ	油 ドレッシング	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし たまねぎ にんじん こまつな	卵・小麦	2.0	2.5
	中華コーンスープ	たまご	ごま油				
	中華めん		中華めん		小麦	601	767
	五目あんかけラーメンスープ	ぶた肉 かまぼこ	ごま油 でん粉	しいたけ キャベツ にんじん ねぎ しょうが にんにく	小麦	25.2	31.0
	牛乳	牛乳			乳	2.6	3.1
20 (月)	えびしゅうまい（小中②）	えび 魚すり身	小麦粉 油 パン粉	たまねぎ	小麦・えび		
	パンバンジー	とり肉	油 ごま ドレッシング	もやし きゅうり	小麦		
	【我が家の料理】						
	ミルクコッペパン	スキムミルク	コッペパン		乳・小麦	611	773
	チョコクリーム		チョコレート 砂糖		乳	21.0	26.4
21 (火)	牛乳	牛乳			乳	2.3	3.0
	メンチカツ	とり肉 牛肉 ぶた肉	パン粉 小麦粉 油	たまねぎ	乳・小麦		
	★カラフルフルーツサラダ	ハム チーズ	ドレッシング	キャベツ きゅうり みかん	卵・乳・小麦		
	オニオンスープ		じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく パセリ	小麦		
	ごはん		ごはん				
22 (水)	乳酸菌飲料（いちご）（学配）	乳酸菌飲料	砂糖	いちご	乳	638	774
	春巻き	ぶた肉	小麦粉 はるさめ 油	キャベツ にんじん たまねぎ	小麦	20.8	24.6
	ほうれん草のナムル	たまご	ごま ごま油 砂糖	ほうれんそう キャベツ	卵・小麦	1.8	2.1
	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		
23 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	619	752
	納豆（個包装）	なっとう			小麦	22.1	25.2
	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	2.0	2.3
	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		
24 (金)	【いばらき美味しおDay献立】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	652	782
	いかカツ	いか	パン粉 油	キャベツ にんじん しょうが	小麦	20.2	23.1
	カレーきんぴら		さつまいも 砂糖 ごま 油	れんこん にんじん	小麦	2.0	2.3
25 (土)	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			
	【学校給食週間】～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。～						
	ソフトめん		ソフトめん		小麦	622	773
	カレーうどん汁	ぶた肉 ミルクカルシウム	小麦粉 でん粉 油	たまねぎ にんじん ねぎ	乳・小麦	21.2	25.7
	牛乳	牛乳			乳	2.6	3.2
26 (日)	きなこ揚げパン	豆乳 とうふ きな粉	ミニパン 油 砂糖		小麦		
	白菜とチキンのサラダ	とり肉	ドレッシング 砂糖	はくさい たまねぎ にんじん	小麦		

【お知らせ】 1月27日（月）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。

●給食費（月額） 小学校4,250円／中学校4,650円

●長期欠席などの理由で連続して5日以上、給食の提供を受けなかった児童生徒は、給食費が減額となる場合があります。その場合には、欠食について事前に学校にお申出ください。

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 (月)	【学校給食週間】～昭和25年には、パン・ミルク(脱脂粉乳)・おかずが提供されるようになりました。～						
	コッペパン		コッペパン		乳・小麦	602	753
	牛乳	牛乳			乳	27.8	34.1
	モロの竜田揚げ ※骨に注意	さめ	でん粉 油 砂糖	しょうが	小麦	2.5	3.2
	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			
28 (火)	【学校給食週間】～明治22年の山形県鶴岡市忠愛小学校で、日本初の学校給食が始まりました。～						
	ブラウنشチュー	ぶた肉 スキムミルク	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		
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	603	752
	とろにしん照焼 ※骨に注意	にしん	砂糖		小麦	20.8	25.1
	青菜のごまあえ		ごま 砂糖	ほうれんそう こまつな にんじん	小麦	1.7	2.1
29 (水)	【学校給食週間】～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。～						
	すいとんみそ汁	油あげ みそ	すいとん 油	しいたけ だいこん ごぼう にんじん ねぎ	小麦		
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	608	778
	北海柱フライ (小②中③)	魚すり身 たまご かにかまぼこ	パン粉 でん粉 油 小麦粉		卵・小麦・かに	19.0	23.0
	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	2.3	2.8
30 (木)	【学校給食週間】～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。～						
	白菜と豚肉のキムチスープ	ぶた肉 油あげ みそ	ごま油	はくさい キムチ たまねぎ にんじん もやし ねぎ しょうが	小麦		
	麦ごはん		ごはん むぎ			627	738
	牛乳	牛乳			乳	22.7	26.1
	野菜たっぷり豚そぼろ	ぶた肉 大豆	油 砂糖	しょうが たまねぎ にんじん	小麦	2.0	2.3
31 (金)	【節分メニュー】						
	さつまいものヨーグルトサラダ	ヨーグルト	さつまいも ドレッシング	きゅうり たまねぎ	乳		
	かきたま汁	たまご	でん粉	ねぎ だいこん しいたけ ほうれんそう	卵・小麦		
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	603	759
	手巻き用のり	のり			卵・小麦	22.9	28.2
	【節分メニュー】						
	あつやき玉子	たまご	砂糖			1.8	2.2
	かんぴょうとツナのサラダ	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			
	呉汁	ぶた肉 とうふ 大豆 油あげ みそ	さつまいも 油	ごぼう だいこん にんじん こまつな			

※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 かんぴょう

★我が家の料理を紹介します★

ゆうき小 学校

2年1組

児童・生徒名

まつばら みわり

料理名

カラフル
フルーツサラダ

作り方

①たばやき切、たばやきの上、小さく切、たばやき(アロココリー、トマト、ゴー、きゅうり、アボカド、かいふち、おくら、アスパラガスなど)をきききる、ひくける。
②たんぱくしつのはな(ゆでたまご、ちりめんじゃこ、チーズ、ちくわ、だいこん、はんぺん、サラダチキン、ハムなど)を2はき、小さく切、①の上にもりつける。
③たまご(みかんのはな、りんご、スイカなど)を1はき、小さく切、②の上にもりつける。
④すきなドレッシングをかけて、できあがり。(わたしは「オリゴオイル+しお」がすき。

材料

・やさしい
・たんぱくしつのはな
・くだもの

カラフルで見た目がかわいいですね！
野菜とフルーツのビタミンがとれて、
おはだにうれしいサラダです♡

今年巳(へび)年！

1月 給食だより

新年あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願いいたします。
今年の干支であるへびは脱皮を繰り返し、強く成長することから不老不死の象徴とされています。みなさんも食事を繰り返し、心も体も強く成長する年にしてください！

1月24日～30日は、全国学校給食週間です！

学校給食の移り変わりを見てみよう！

明治22年

山形県の小学校で、お弁当を持ってこられない子供のために、提供された給食。

戦後(昭和20～30年代)

栄養不足を改善するために、おくられた脱脂粉乳や小麦を使った給食。

現在

地域の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。

令和6年度 1月～3月の献立計画

月	給食目標	行事献立		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
		行事	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／リクエスト給食	我が家の料理紹介
1	食事への感謝	正月	おせち料理メニュー 郷土料理 節分メニュー	白菜 ねぎ 大根 ごぼう ミズナ 里芋 さつま芋	茨城県 結城市	毎月実施	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	節分	バレンタインメニュー 受験応援メニュー ひな祭りメニュー	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				
3	1年間の反省	桃の節句	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				
	種実の栄養							