令和7年度　1月分　給食献立予定表

Aブロック（16回）結城小・結城西小・城西小・絹川小・江川北小・江川南小・結城東中

結城市立学校給食センター

主な材料　※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おりません。

日(曜)	こんだて名	体をつくる	エネルギーのもと	体の調子を整える	アレルゲン(8品目) 卵，乳，小麦，落花生，えび，そば，かに，くるみ	小学生 エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	中学生 エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)
8(木)	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	652 20.8 2.3	785 23.6 2.6
	牛乳	**牛乳**			乳		
	チキンナゲット（小中②）	とり肉	パン粉　油　小麦粉		小麦		
	大根とわかめのサラダ	わかめ　まぐろ	油　砂糖	だいこん			
9(金)	【おせち料理メニュー】～鏡餅の上の果物は「だいだい」です。「代々（だいだい）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	613 17.8 2.1	789 22.9 3.0
	鶏つくね照り焼きソース（小①中②）	とり肉	パン粉　油	たまねぎ	小麦		
	紅白なます		砂糖　ごま	だいこん　にんじん			
	お雑煮（まゆ玉だんごが入っています。よくかんで食べましょう。）	なると　みそ	上新粉　さといも　油	**れんこん**　こんにゃく　にんじん　**はくさい**　**ねぎ**　**ごぼう**	小麦		
	だいだいのムース	豆乳	砂糖　水あめ	だいだい			
13(火)	ソフトめん		**ソフトめん**		小麦	601 22.1 2.3	753 26.5 2.8
	野菜たっぷり和風ミルクスープ	ベーコン　牛乳　生クリーム　みそ		キャベツ　たまねぎ　にんじん　しめじ	卵・乳・小麦		
	牛乳	**牛乳**			乳		
	パリツォーネ	とり肉　だいず	小麦粉　油	たまねぎ	小麦		
	こまつなのサラダ	まぐろ	油　砂糖　ドレッシング	**こまつな**　**きゅうり**　とうもろこし			
14(水)	ミルクコッペパン	スキムミルク	コッペパン		乳・小麦	607 20.3 2.8	759 25.0 3.5
	牛乳	**牛乳**			乳		
	ナポリタン	ウインナー	めん　油	たまねぎ　ピーマン	卵・乳・小麦・えび		
	コーンポタージュ	牛乳　スキムミルク	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		
	フルーツジュレ		ゼリー	りんご　もも　パインアップル　マスカット			
15(木)	【つくろう料理コンテスト最優秀賞メニュー】						
	ごはん　牛乳	**牛乳**	**ごはん**		乳	601 20.1 1.9	756 24.5 2.4
	れんこん入りしゅうまい（小②中③）	ぶた肉　とり肉	小麦粉　でん粉	たまねぎ　**れんこん**	小麦		
	IBARAKIスタメン野菜炒め	みそ	油　砂糖	ピーマン　にんじん　**こまつな**　**れんこん**　しょうが	小麦		
	サステナブル惚れ^{2}レタスープ	ぶた肉　たまご	小麦粉　油　ごま　ごま油	キャベツ　たまねぎ　**レタス**　にんじん　だいこん	卵・小麦		
16(金)	【我が家の料理】						
	ごはん　牛乳	**牛乳**	**ごはん**		乳	605 25.2 1.9	749 30.0 2.3
	鶏肉のたまねぎソース	とり肉	小麦粉　油　砂糖	たまねぎ	小麦		
	★具だくさんひじきの炒め煮	ひじき　油あげ　だいず	油　砂糖	にんじん　こんにゃく　しいたけ	小麦		
	豚汁	**ぶた肉**　とうふ　みそ	じゃがいも　油	**ごぼう**　だいこん　にんじん　**ねぎ**			
19(月)	【いばらき美味しおDayメニュー】						
	ごはん		**ごはん**			644 20.1 1.8	780 23.7 2.1
	乳酸菌飲料(ストロベリー)(学配)	乳酸菌飲料	砂糖	いちご	乳		
	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		
	キャベツとほうれん草のナムル	たまご	ごま油　砂糖　ごま	**ほうれんそう**　キャベツ	卵・小麦		
	マーボー豆腐	とうふ　**ぶた肉**　だいず　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		
20(火)	【地産地消メニュー：茨城グルメ】						
	ソフトめん		**ソフトめん**		小麦	602 21.4 2.5	751 25.9 3.0
	五目うどん汁	油あげ　**ぶた肉**	油　砂糖	**ねぎ**　にんじん　**こまつな**　しいたけ	小麦		
	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	油　小麦粉	たまねぎ　にんじん　えだまめ　とうもろこし	小麦		
	さつまいもとれんこんのやみつきバターしょうゆ		**さつまいも**　砂糖　バター	**れんこん**	乳・小麦		
21(水)	コッペパン		コッペパン		乳・小麦	603 25.6 2.4	729 29.5 2.9
	メープルジャム		メープル				
	牛乳	**牛乳**			乳		
	鶏肉の唐揚げ（小中②）	とり肉	油　でん粉　パン粉		小麦		
	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			
	白菜のクリームシチュー	**ぶた肉**　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		
22(木)	ごはん　牛乳	**牛乳**	**ごはん**		乳	635 20.8 1.8	767 23.9 2.1
	揚げぎょうざ（小中②）	ぶた肉　とり肉	小麦粉　油	キャベツ　たまねぎ　にら　しょうが	小麦		
	わかめとツナのサラダ	わかめ　まぐろ	ドレッシング　油	キャベツ　**きゅうり**　たまねぎ			
	中華コーンスープ	たまご　とうふ	ごま油	とうもろこし　たまねぎ　にんじん　**こまつな**	卵・小麦		
23(金)	ごはん　牛乳	**牛乳**	**ごはん**		乳	647 24.9 2.0	814 30.6 2.6
	厚焼き玉子	たまご	砂糖		卵		
	ちりめん納豆	ちりめんじゃこ　かつお節　なっとう	はちみつ　ごま油　ごま		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		
26(月)	【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。～						
	麦ごはん		**ごはん**　むぎ			637 20.9 2.0	751 24.0 2.3
	牛乳	**牛乳**			乳		
	野菜たっぷり豚そぼろ	**ぶた肉**　だいず	油　砂糖	しょうが　たまねぎ　にんじん	小麦		
	さつまいもサラダ		**さつまいも**　ドレッシング	たまねぎ　**きゅうり**			
	大根のみそ汁	とうふ　みそ		だいこん　**ほうれんそう**　**ねぎ**			

【お知らせ】　1月26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 ※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おりません。体をつくる	エネルギーのもと	体の調子を整える	アレルゲン(8品目) 卵，乳，小麦，落花生，えび，そば，かに，くるみ	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 塩分(g) 小学生	中学生
	【学校給食週間】～昭和３５年には、パンに代わる新たな主食としてソフト麺が提供されるようになりました。～						
27(火)	ソフトめん		**ソフトめん**		小麦	620 21.5 2.5	771 26.0 3.1
	カレーうどん汁	**ぶた肉**　スキムミルク	小麦粉　油　でん粉	たまねぎ　にんじん　**ねぎ**	乳・小麦		
	牛乳	**牛乳**			乳		
	きなこ揚げパン	とうにゅう　きな粉	砂糖　油　小麦粉		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		
	【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。～						
28(水)	コッペパン		コッペパン		乳・小麦	600 27.7 2.4	749 34.0 3.1
	牛乳	**牛乳**			乳		
	モロの竜田揚げ　※骨に注意	モウカザメ	油　砂糖　でん粉	しょうが	小麦		
	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			
	ブラウンシチュー	**ぶた肉**　スキムミルク	じゃがいも　小麦粉　油　砂糖	たまねぎ　にんじん　トマト　にんにく	乳・小麦		
	【学校給食週間】～現代は食育の推進・異文化理解に伴い、世界の料理も取り入れられるようになりました。～						
29(木)	ごはん　牛乳	**牛乳**	**ごはん**		乳	658 18.6 2.2	795 21.4 2.5
	じゃがいもチヂミ（小中②）		じゃがいも　小麦粉　でん粉　油	たまねぎ　ねぎ	小麦		
	リャンバンサンスウ	ハム　たまご	はるさめ　砂糖　ごま油	**きゅうり**	卵・乳・小麦		
	白菜と豚肉のキムチスープ	**ぶた肉**　油あげ　とうふ　みそ	ごま油	**はくさい**　キムチ　**ねぎ**　にんじん　しょうが	小麦		
	【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。～						
30(金)	ごはん　牛乳	**牛乳**	**ごはん**		乳	604 22.0 1.7	753 26.7 2.0
	さばの塩こうじ焼き　※骨に注意	さば					
	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		
	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		

すいとんが入っています。よくかんで食べましょう。

※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。
※この献立表に記載されている食品は、約５％以上含まれている材料であり、
　食品のすべては記載しておりません。
※太文字は結城市産、茨城県産食材の使用を予定しています。
※魚には骨がありますので、よくかんで食べましょう。
※アレルゲン8品目については、参考としてご覧ください。

【今月の(★)結城市・茨城県産食材】
★ごはん　ソフトめん　牛乳
★こまつな　ぶた肉　ほうれんそう
★レタス★はくさい　さつまいも
れんこん　ごぼう　きゅうり　ねぎ

★我が家の料理を紹介します★

城南　学校　3年1組　児童・生徒名　信田晴翔

料理名	作り方
具だくさん ひじきの炒め煮	・ひじきは水で戻しておく。 ・人参、あぶらあげ、しいたけ、こんにゃくは細切りにする。 ・フライパンに油大さじ1を入れ熱し、人参を炒め、ひじき、あぶらあげ、こんにゃく、しいたけ、大豆を入れさらに炒める。 ・調味料を全て入れ、（水も）落しぶたをし、煮汁がなくなるまで弱火で煮たら出来あがり♪
材料 ・ひじき 30g ・人参 1/2本 ・大豆 100g ・あぶらあげ 1枚 ・こんにゃく 100g ・しいたけ 2こ ・しょう油、みりん、酒、さとう 大さじ3 ・だし 小さじ2 ・水 300ml ・油 大さじ1	

豊富なたんぱく質を含むことから「畑の肉」とも呼ばれる大豆が入ることで、より栄養満点なメニューになりますね！

1月 給食だより

今年はうま年！

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。
　昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」と言われてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。体調管理にはより一層気を付けて、１日１日を大切に過ごして欲しいと思います。

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・副菜をそろえた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。今年度は、3,803点の応募がありました。みなさんも、次年度挑戦してみませんか？

つくろう料理コンテスト結城南中学校3年黒杭美咲さん　最優秀賞
「茨城菜(再)発見！IBARAKI野菜に惚れたっス！」

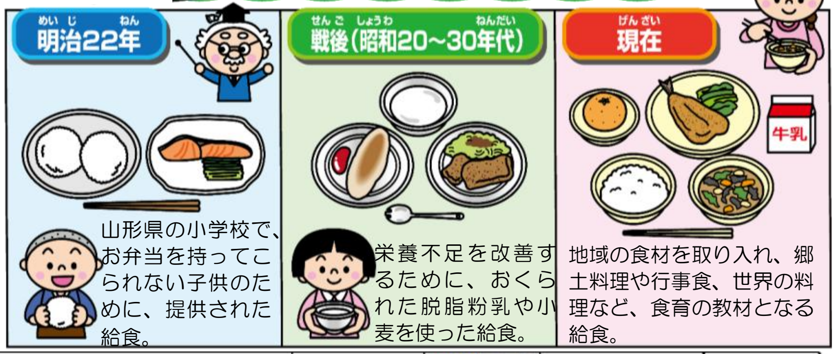
＊IBARAKIれんコーン焼売～季節の彩り野菜を添えて～
・真壁高校の真香みそ香る焼きおにぎり
＊IBARAKIスタメン野菜炒め
・惚れ²するほど簡単なレタサラダ
＊サステナブル惚れ²レタスープ
・干しいもとにんじんの米粉蒸しパン

＊１月１５日に献立を参考にした給食を提供します。

1月24日～30日は、全国学校給食週間です！

　日本の学校給食は、明治２２年の山形県の鶴岡町（現在の鶴岡市）忠愛小学校で、家が貧しくお弁当を持ってこられない子どものために給食を出したことが始まりです。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。

学校給食の移り変わりを見てみよう！



令和７年度 1月～3月の献立計画

月	給食目標	行事献立 行事	行事献立 行事食	地産地消献立 茨城グルメ	味めぐり献立 日本／世界の郷土料理	いばらき美味しおDay献立 減塩の啓発	希望献立 セレクト／リクエスト給食	料理募集 我が家の料理紹介
1	食事への感謝 牛乳の栄養	正月 学校給食週間	おせち料理メニュー 郷土料理	白菜　ねぎ　大根　ごぼう　水菜　きゅうり　ねぎ　れんこん　里芋　にんじん　さつま芋	茨城県 結城市	毎月実施		随時実施
2	健康的な食生活 豆類の栄養	節分 バレンタイン	節分メニュー バレンタインメニュー 受験応援メニュー	ほうれん草　キャベツ　にんじん　白菜　ごぼう　きゅうり　レタス　ねぎ　さつま芋　れんこん			中３限定 リクエスト 実施	
3	１年間の反省 種実の栄養	桃の節句 卒業	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　白菜　小松菜　さつま芋　きゅうり　ねぎ　れんこん			中３限定 リクエスト 実施	