



令和7年度

1月分 給食献立予定表



Bブロック（16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(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)	
		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 (木)	【おせち料理メニュー】～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		
	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	613	789
	紅白なます		砂糖 ごま	だいこん にんじん		17.8	22.9
	お雑煮	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	2.1	3.0
9 (金)	だいだいのムース	豆乳	砂糖 水あめ	だいたい			
	コッペパン		コッペパン		乳・小麦		
	メープルジャム		メープル				
	牛乳	牛乳			乳	603	729
	鶏肉の唐揚げ(小中②)	とり肉	油 でん粉 パン粉		小麦	25.6	29.5
13 (火)	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		2.4	2.9
	白菜のクリームシチュー	ぶた肉 スkimミルク 牛乳	じゃがいも バター 小麦粉 油 でん粉 砂糖	はくさい たまねぎ にんじん	乳・小麦		
	【我が家の料理】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	605	749
	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	25.2	30.0
14 (水)	★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	1.9	2.3
	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			
	【いばらき美味しおDayメニュー】						
	ごはん		ごはん		乳	644	780
	乳酸菌飲料(ストロベリー)(学配)	乳酸菌飲料	砂糖	いちご	小麦	20.1	23.7
15 (木)	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	卵・小麦	1.8	2.1
	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			
	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		
	ボークカレーライス(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	785
	牛乳	牛乳			乳	20.8	23.6
16 (金)	チキンナゲット(小中②)	とり肉	パン粉 油 小麦粉		小麦	2.3	2.6
	大根とわかめのサラダ	わかめ まぐろ	油 砂糖	だいこん			
	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	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	601	753
	牛乳	牛乳			乳	22.1	26.5
19 (月)	バリツォーネ	とり肉 だいず	小麦粉 油	たまねぎ	小麦	2.3	2.8
	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			
	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		
	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	607	759
20 (火)	コーンポタージュ	牛乳 スkim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	20.3	25.0
	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		2.8	3.5
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	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	635	767
	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		20.8	23.8
21 (水)	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	1.8	2.1
	【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	756
	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	20.1	24.5
	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	1.9	2.4
22 (木)	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		
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	厚焼き玉子	たまご	砂糖		卵	647	814
	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	24.9	30.6
	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	2.0	2.6
23 (金)	【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		
	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	638	794
	牛乳	牛乳			乳	21.4	25.9
	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	2.5	3.0
26 (月)	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		
	【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	600	749
	牛乳	牛乳			乳	27.7	34.0
	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	2.4	3.1
	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kim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		

【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			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)	
		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 (火)	【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				
	牛乳	牛乳			乳	637	751
	野菜たっぷり豚そぼろ	ぶた肉 だいす	油 砂糖	しょうが たまねぎ にんじん	小麦	20.9	24.0
	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		2.0	2.3
28 (水)	大根のみそ汁	とうふ みそ	だいこん ほうれんそう ねぎ				
	【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。～						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	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	603	729
	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	18.6	21.4
29 (木)	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	2.2	2.5
	【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。～						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	さばの塩こうじ焼き ※骨に注意	さば			小麦	604	753
	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	22.0	26.7
30 (金)	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	1.7	2.0
	【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。～						
	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	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	620	771
	牛乳	牛乳			乳	21.5	26.0
	きなこ揚げパン	とうにゅう きな粉	砂糖 油 小麦粉		小麦	2.5	3.1
	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		

※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。

★我が家の料理を紹介します★

【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

城南 学校 3年 / 組 児童・生徒名 信田晴翔

料理名
具だくさん ひじきの炒め煮

材料
ひじき 30g、人参 100g、
大豆 100g、
油 大さじ1、
しょう油 大さじ1、
みそ 大さじ1、
水 300ml、
しょうが 1cm、
ごま油 大さじ1

作り方
ひじきは水で戻しておく。
・人参、あぶらあげ、しいたけ、
ごぼうは細切りにする。
・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、
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) 煮詰まると
まで弱火で煮たら出来あがり

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！

今年がうまれ！ 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。
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。

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。

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野菜に惚れたっす！」

※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スサラダ
※サステナブル惚れ²レタススープ
・干しいもとにんじんの米粉蒸しパン

※1月21日に献立を参考にした給食を提供します。

学校給食の移り変わりをみてみよう！

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。

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	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 さつまい	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	牛乳の栄養 健康的な食生活	学校給食週間 節分	郷土料理 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 さつまい れんこん				
3	豆類の栄養 1年間の反省 種実の栄養	バレンタイン 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 さつまい きゅうり ねぎ れんこん				

令和7年度
1月～3月の
献立計画