



令和5年 1月分 予定献立表

土浦市立学校給食センター

Bブロック(東小・荒川沖小・中村小・乙戸小・三中・上東小・菅谷小・神立小・五中)

日 曜	献立名	おもに体をつくるものとなる食品		おもに体の調子を整えるものとなる食品		おもにエネルギーのものとなる食品		調味料・その他	栄養価		
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミンC・他)	5群(炭水化物)	6群(脂質)		エネルギー(kcal)	食塩相当量(g)	
10 火	ごはん はっこう乳(ストロベリー)		はっこう乳			ごはん				小 665	1.6
	チキンカツ	とり肉			しょうが	小麦粉 パン粉	油	酒 食塩 こしょう		中 804	1.9
	からしあえ	油あげ	鏡開きメニュー	こまつな にんじん	もやし	砂糖	油	しょうゆ からし粉 酢			
	しらたまぞうに	なると		ほうれんそう にんじん	だいこん ながねぎ 乾しいたけ	しらたまもち		かつお厚削り だし煮干し 食塩 しょうゆ 酒			
11 水	アップルパン 牛乳		牛乳			パン				723	2.5
	ホキフライ	ホキ				パン粉 小麦粉	油			902	3.3
	マカロニのクリームに	とり肉	チーズ 牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ どうもろこし	マカロニ	油	クリームシチューの素 コンソメ			
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも おしむぎ		コンソメ 食塩 こしょう			
とうにゅうプリンタルト					とうにゅうプリンタルト						
12 木	ツェッペリンカレーライス (ターメリックごはん)	ぶた肉		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ りんご	ごはん	油	ターメリック カレー粉 洋風だし		805	2.8
	牛乳		牛乳			じゃがいも 砂糖		ウスターソース ケチャップ 食塩 しょうゆ フルーツチャツネ		947	3.3
	フランクフルトのソテー	フランクフルト			「カレーの街つちうら」メニュー			エスバニョールソース			
	トッピングやさい			ブロッコリー	れんこん	じゃがいも	油				
13 金	むぎごはん(なつとう)	なつとう				ごはん				652	2.0
	牛乳		牛乳			むぎ				765	2.3
	じゃがいもをのそぼろに	とり肉		にんじん	たまねぎ こんにゃく グリンピース	じゃがいも 砂糖 でん粉	油	しょうゆ みりん 和風だし			
	みそけんちんじる	とうふ みそ		にんじん	だいこん れんこん ごぼう ながねぎ 乾しいたけ			かつお厚削り 和風だし			
16 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				678	2.2
	あつやきたまご	鶏卵			7年 数学【厚焼き玉子・牛乳】 「いろいろな立体」より	砂糖				811	2.6
	すきやき	ぎゅう肉 とうふ		にんじん	しらたき ほうさい たまねぎ ながねぎ えのきたけ	砂糖	油	しょうゆ みりん 酒 和風だし			
	いそかあえ		のり	こまつな にんじん	もやし			しょうゆ			
17 火	トマトクリームスパゲッティ	ベーコン いか	なまクリーム	トマト パセリ	たまねぎ しめじ マッシュルーム にんにく	スパゲッティ	油	白ワイン 洋風だし 食塩 こしょう		651	2.6
	ミニココアパン 牛乳		牛乳			パン				921	3.9
	ハムカツ (1~6年1に、中学生・職2ニ)	ハム				パン粉	油				
	イタリアンサラダ(あじつき) (イタリアンドレスシング)			赤パプリカ ブロッコリー	キャベツ どうもろこし		ドレスシング				
いよかん				いよかん							
18 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				679	2.4
	さばのぶんかぼし	さば						食塩		813	3.1
	ごもくきんぴら	さつまあげ		にんじん さやいんげん	ごぼう しらたき	砂糖	ごま 油	しょうゆ 和風だし みりん			
	ワンタンスープ	ぶた肉		こまつな にんじん	もやし ながねぎ しょうが	ワンタン	油	食塩 しょうゆ 中華だし こしょう			
19 木	あんかけうどん	とり肉 油あげ		こまつな にんじん	ほうさい ながねぎ 乾しいたけ ごぼう	うどん 砂糖 でん粉		かつお厚削り だし煮干し 食塩		652	2.3
	牛乳		牛乳					しょうゆ 酒 みりん とうがらし		758	3.0
	さつまいもてんぷら					さつまいも 小麦粉 でん粉	ごま 油				
	とうふのサラダ(あじつき)	とうふ		にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	油	しょうゆ 酢			
20 金	ぶたどん(ぶたどんのぐ)	ぶた肉		にんじん	にんにく しょうが しらたき たまねぎ たけのこ ごぼう 乾しいたけ グリンピース	ごはん	砂糖	酒 みりん しょうゆ		618	2.3
	牛乳		牛乳							737	3.0
	キムチあえ			にんじん	だいこん きゅうり キムチ			浅漬けの素			
	ねぎとしょうがのスープ	ベーコン		にんじん	ながねぎ しめじ しょうが	はるさめ	油	しょうゆ 中華だし 食塩 こしょう			
23 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				726	2.6
	いかのチリソースかけ	いか			しょうが ながねぎ にんにく	でん粉 小麦粉 砂糖	油	酒 トウバンジャン 食塩 中華だし		878	3.4
	チャブチエ	ぶた肉		にんじん いら	たまねぎ キャベツ 乾しいたけ ほうさい しょうが	はるさめ 砂糖	油 ごま	しょうゆ 酒 こしょう 中華だし			
	ほうさいと肉だんごのスープ	とり肉		にんじん	ほうさい ながねぎ もやし 乾しいたけ たまねぎ		油	しょうゆ 食塩 中華だし			
24 火	ミルクパン 牛乳		牛乳			パン				643	2.4
	ハンバーグのトマトソースかけ	とり肉 ぶた肉		トマト	たまねぎ にんにく	砂糖	油	ケチャップ ウスターソース		844	3.1
	マカロニサラダ (チューブマヨネーズ)			ブロッコリー にんじん	キャベツ	マカロニ	マヨネーズ	こしょう			
	さつまいものチャウダー	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム ほうさい	さつまいも		ホワイトソース コンソメ 食塩 こしょう			
25 水	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん				687	2.2
	さけのみそマヨネーズやき	さけ みそ					マヨネーズ	酒		824	2.6
	かみかみあえ			にんじん	もやし きゅうり たくあん		ごま	しょうゆ			
	ずいといんじる	とり肉 油あげ		にんじん こまつな	だいこん ながねぎ 乾しいたけ	ずいといん		だし煮干し かつお厚削り しょうゆ 食塩			
26 木	バターパン 牛乳		牛乳			パン				671	2.8
	ビーフシチュー	ぎゅう肉		にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース	じゃがいも	油	エスバニョールソース 食塩 こしょう 洋風だし		900	3.9
	やさいグラタン	豆乳		にんじん ほうれんそう	たまねぎ どうもろこし	じゃがいも					
	キャベツとアスパラのソテー	ウインナー		アスパラガス にんじん	キャベツ		油	コンソメ 食塩 こしょう			
27 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				718	2.3
	あじフライ	あじ				パン粉 小麦粉	油			862	2.7
	きりぼしだいごんのにつけ	油あげ		にんじん	きりぼしだいごん 乾しいたけ	砂糖	油	酒 しょうゆ みりん 和風だし			
	とんじる	ぶた肉 みそ		にんじん	だいこん ごぼう ながねぎ にんにく しょうが	さいいも		だし煮干し かつお厚削り			

※両面印刷となります。裏面もご覧ください。

日 曜	献立名	おもに体をつくるものとなる食品		おもに体の調子を整えるものとなる食品		おもにエネルギーのものとなる食品		調味料・その他	栄養価	
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミンC・他)	5群(炭水化物)	6群(脂質)		エネルギー(kcal)	食物相当量(g)
30 月	ごまとうにゅうタンタンうどん	ぶた肉 みそ とうにゅう		にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが はくさい なげがね えのきたけ	うどん 砂糖	ごま 油	しょうゆ 中華だし トウバンジャン・酒 食塩	678	2.8
	牛乳		牛乳						783	3.6
	ミルクドーナツ					ミルクドーナツ	油			
	みずなどツナのサラダ(あじつき)	ツナ		みずな にんじん	もやし とうもろこし	砂糖	油	酢 しょうゆ		
31 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			720	2.1
	とりにくのみそやき	とりにく みそ			なげがね にんにく しょうが	砂糖	油	酒 ケチャップ しょうゆ	861	2.5
	れんこんのごまマヨサラダ(チューブマヨネーズ)	れんこん ツナ		にんじん	れんこん きゅうり とうもろこし		ごま マヨネーズ	こしょう		
	にらたまじる	とうふ 鶏卵		にら にんじん	たまねぎ 乾しいたけ	でん粉		食塩 しょうゆ かつお厚削り だし 煮干し		

※材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。
 ※この献立表には、微量の食品及び調味料は記載されていません。

《産地について》
 太字の**ごはん・れんこん・にんじん・ごぼう・さといも・なげがね・だいこん**は、土浦市産です。
 キャベツ・みずな・こまつな・しょうが・チンゲンサイ・にら・はくさい・もやし・さつまいもは、茨城県産を使用しています。
 ※産地は変更になる場合もあります



● 今月のテーマ ●
 学校給食週間
 カレーの日

いよいよ1年の締めくくりとなる3学期が始まります。給食センターでは、今年も子供たちの健やかな心と体の成長を願いながら「おいしい給食」「安心・安全な給食」を提供できるように努めてまいります。本年もよろしくお願いたします。

1月24日から30日は 全国学校給食週間



全国学校給食週間にあたり、土浦市学校給食会会長 筑井校長先生よりメッセージをいただきました。

「学校給食を通して育む力」

土浦市学校給食会会長
 土浦市立上大津東小学校長 筑井喜久男

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割について児童生徒や教職員、保護者、地域住民の理解と関心を深めるための週間です。

給食はもともと、貧しい子供たちの栄養状態を改善させるためのものでしたが、現在では役割が大きく変わり、子供たちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるために重要な役割を果たしています。

学校給食は「生きた教材」

学校給食は、地域の伝統的な食文化や、食に関わる人々への感謝、食料の生産・流通・消費などを学ぶことができる「生きた教材」です。将来、児童生徒が健康で健全な食生活を営むことができるよう、様々な取組が行われています。



《学校給食の目標ポイント》

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。
- 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。
- 明るい社会性と協同の精神を養う。
- 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。
- 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。
- 伝統的な食文化を理解する。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

「給食」と言えば、思い浮かべるメニューは世代によって違うのですが、私は「揚げパン」や「クジラの電田揚げ」、「カレーライス」が浮かびます。さらに、誰かが面白いことを言い、牛乳を吹き出してしまった事等、当時の楽しさがよみがえってきます。「給食といえば・・・」のエピソードの一つや二つは、私だけでなく、多くの人が思い当たることでしょう。学校給食は、われわれにとって身近な存在で、大切なものの一つなのです。

「同じ釜の飯を食う」という言葉がありますが、食事をすることで友だちとの距離が縮まり仲間意識が芽生えます。給食の味以上に、友だちとの連帯感や帰属意識を高めるのに大きな役割があるのではないかと思います。まさに学校給食の目標の一つ、「学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと」を担ってきたのです。

ここ数年はコロナ禍における感染予防対策のため、前向きで、話をしないで食べるという黙食を実施している学校がほとんどです。

友だちと楽しく語り合いながらの給食は、まだまだ難しいことかもしれません。しかし、黙って食べているときにこそ、食材一つ一つをしっかりと味わうことができ、給食に関わっている人への感謝の気持ちをもったり、世界の食事情に目を向けて食事ができることの喜びを感じたりする等、食事と向き合う大切な時間にしてほしいと思います。

土浦市では来年度より、代替食の提供を始めます。様々な条件はありますが、アレルギー等でお弁当を持参していた児童生徒も、みんなと同じような形で給食を食べることができるようになるのです。

児童生徒が楽しみにしている給食がこれからも続くよう願っています。

1月22日は カレーの日

1982年に全国学校栄養士協議会が、学校給食週間の前に子供たちに好まれていたカレーを全国の学校給食メニューとして提供を呼びかけたことにちなんで、1月22日が「カレーの日」に制定されました。

「カレーのまちつちうら」

土浦には、1929年ドイツの巨大飛行船ツェッペリン伯号が世界一周の途中、霞ヶ浦に飛来した際に、乗組員にカレーを振る舞い歓迎した歴史があります。

また、昔の海軍予科練で毎週金曜日にカレーを食べる習慣があったことや、土浦の神龍寺に下宿をしていた山本五十六元帥が暑い夏に激辛カレーを食べて暑氣払いをしたという逸話が残されているなど、土浦は歴史的にカレーと深い関係があることから、カレーによる食のまちづくりの取組を行っています。

カレーの街つちうらメニュー

給食でも今年度より「カレーの街つちうらメニュー」を毎月1回実施しています。

- 4月 ポークカレー
- 5月 ホワイトカレー
- 6月 シーフードカレー
- 7月 夏野菜カレー
- 9月 れんこんドライカレー
- 10月 きのことカレー
- 12月 れんこんカレー
- 3月 パターチキンカレー

←給食で大人気!!
 11・1・2月「ツェッペリンカレー」



「美味しおDayメニュー」は毎月、おいしく減塩できるコツとともにお届けしています。

1月の美味しおDayメニュー

「れんこんのごまマヨサラダ」

- Aブロック 20日(金)
- Bブロック 31日(火)
- Cブロック 13日(金)

ごまを乾煎することでごまの香りと風味がUPします!
 サラダに食塩を入れなくても、ごまの風味、ツナのうま味、マヨネーズのkokoroで野菜を美味しく食べることができます!

【材料 4人分】

- れんこん 120g
- きゅうり 40g
- とうもろこし 30g
- にんじん 20g
- 白いりごま 小さじ1
- 白すりごま 小さじ1強
- ☆ ツナ缶 30g
- こしょう 少々
- マヨネーズ お好みで

【作り方】

- ①野菜を食べやすい大きさに切って、れんこん、にんじん、とうもろこしは茹でておく。
 - ②いりごまを2～3分炒って、粗熱をとっておく。
 - ③①と②と☆を合わせてマヨネーズであえて完成です。
- ☆食材は、自宅にあるものや、旬の野菜に変えたりアレンジして作ってみましょう。

◎子供の頃から薄味に慣れることは、生活習慣病予防のためにも大切なことです。
 ◎給食では、だしや素材の味を大切にしている等、減塩の取組を進めています。

