



令和6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とになる食品 | | おもに体の調子を整えるもとになる食品 | | おもにエネルギーのもとになる食品 | | 調味料・その他 | 栄養価 | |
|------|--------------------------------|--------------------------|-------------|---------------------------|--------------------------------|--------------------|--------|--|--------------|-----------|
| | | 1群(たんぱく質) | 2群(無機質) | 3群(カルシウム) | 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) |
| 9 火 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | | 小 714 | 1.7 |
| | 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 853 | 2.0 |
| | 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 | | |
| | しらたまどうに | なると | | こまつな にんじん | だいこん ながねぎ 乾しいたけ | しらたまもち | | かつお厚割り だし煮干し 食塩 しょうゆ 酒 | | |
| 10 水 | こめパン 牛乳 | | 牛乳 | | | こめパン | | | 651 | 2.9 |
| | かぼちゃコロッケ | | | かぼちゃ | | パン粉 | 油 | | 782 | 4.0 |
| | ジャーマンれんこん | 米粉パンの日・日本のれんこんを使用したメニュー | ウインナー | パセリ | にんにく れんこん たまねぎ | | 油 | コンソメ 食塩 こしょう | | |
| | やさいのチャウダー | とり肉 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ マッシュルーム はくさい とうもろこし | じゃがいも | | ホワイトソース コンソメ 食塩 こしょう | | |
| 11 木 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | | 671 | 2.2 |
| | あじフライ | あじ | | | | パン粉 | 油 | | 801 | 2.7 |
| | ひじきのにも | 油あげ だいず | ひじき | にんじん | 乾しいたけ | こんにゃく 砂糖 | 油 | しょうゆ みりん 和風だし | | |
| | すましじる | とうふ | わかめ | にんじん | たまねぎ えのきたけ しょうが | | | 食塩 しょうゆ かつお厚割り だし煮干し | | |
| 12 金 | ごはん(なっとう) | なっとう | | | | ごはん | | | 647 | 1.9 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 762 | 2.3 |
| | さつまいものそばろに | とり肉 | | にんじん | たまねぎ グリンピース | さつまいも こんにゃく 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 ごぼう ながねぎ | | | かつお厚割り 和風だし | | |
| 15 月 | そぼろどん(むぎごはん、そぼろどんのぐ) | とり肉 鶏卵 | | にんじん | ながねぎ しょうが | ごはん むぎ 砂糖 | | しょうゆ みりん 和風だし 酒 | 716 | 2.5 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 842 | 2.8 |
| | あげだしどうふ(2こ) | どうふ | スタディメニュー | 7年 数学【あげだしどうふ】「いろいろな立体」より | えのきたけ ながねぎ | でん粉 砂糖 | 油 | しょうゆ みりん 和風だし | | |
| | ふゆやさいのみそじる | 油あげ みそ | | にんじん | たまねぎ だいこん はくさい | | | だし煮干し かつお厚割り | | |
| 16 火 | コッパパン 牛乳 | | 牛乳 | | | パン | | | 582 | 2.9 |
| | ハヤシチュー | 3年 道徳【じゃがいも】「じゃがいもの歌」より | ぶた肉 | にんじん トマト | たまねぎ にんにく グリンピース | じゃがいも | 油 | ハヤシルー ケチャップ 中濃ソース 食塩 こしょう | 740 | 3.8 |
| | コーンソテー | スタディメニュー | ベーコン | | とうもろこし キャベツ | | 油 | 食塩 コンソメ | | |
| | ★ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | | | |
| 17 水 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | | 692 | 2.1 |
| | ハンバーグのやさいソースかけ | ぶた肉 とり肉 | | にんじん | たまねぎ マッシュルーム | 砂糖 | 油 | デミグラスソース ケチャップ ウスターソース | 844 | 2.7 |
| | スパゲッティサラダ(チューブマヨネーズ) | | | ブロッコリー にんじん | キャベツ とうもろこし | スパゲッティ | マヨネーズ | こしょう | | |
| | ポトフ | ウインナー | | にんじん | だいこん はくさい たまねぎ | じゃがいも | | コンソメ 食塩 しょうゆ こしょう | | |
| 18 木 | あんかけうどん | とり肉 油あげ | | こまつな にんじん | はくさい ごぼう 乾しいたけ ながねぎ | うどん 砂糖 でん粉 | | 酒 みりん しょうゆ とうがらし 食塩 だし煮干し かつお厚割り | 655 | 2.2 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 768 | 2.6 |
| | はんぺんフライ | はんぺん | | | | パン粉 | 油 | | | |
| | 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 | | |
| 19 金 | ツェ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 じゃがいも 砂糖 | 油 | ターメリック カレー粉 洋風だし フルーツチャップ 食塩 しょうゆ エスパニョールソース ケチャップ マヨネーズ | 805 | 2.8 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 947 | 3.3 |
| | フランクフルトのソテー | フランクフルト | | | | | | | | |
| | トッピングやさい(じゃがいも、ブロッコリー、れんこんチップ) | | | ブロッコリー | れんこん | じゃがいも | 油 | こしょう | | |
| 22 月 | むぎごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん むぎ | | | 699 | 2.3 |
| | さばのぶなかぼし | さば | | | | | | 食塩 | 838 | 3.0 |
| | 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 | | |
| 23 火 | ナポリタンスパゲッティ | ベーコン | | ピーマン にんじん トマト | たまねぎ マッシュルーム | スパゲッティ 砂糖 | 油 | ケチャップ 中濃ソース 洋風だし 食塩 こしょう | 643 | 3.0 |
| | ミニコッパパン 牛乳 | | 牛乳 | | | パン | | | 865 | 3.9 |
| | チキンテグレット(1~6年2こ、中学生・職3こ) | とり肉 | | | | 小麦粉 | 油 | | | |
| | ピーンズサラダ(あじつき)(わふうクリーミードレッシング) | ひよこまめ 赤いんげんまめ 青えんどうまめ ツナ | | にんじん | キャベツ きゅうり | | | ドレッシング | | |
| 24 水 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | | 649 | 2.0 |
| | やき肉 | ぶた肉 | 美味しおDayメニュー | にんじん | しょうが にんにく たまねぎ | 砂糖 | 油 | しょうゆ みりん 酒 | 781 | 2.6 |
| | もやしとこまつなのナムル(あじつき) | | | こまつな にんじん | もやし にんにく | | ごま 油 | しょうゆ 中華だし | | |
| | わかめとたまごのスープ | 鶏卵 | わかめ | にんじん | たまねぎ えのきたけ | でん粉 | 油 | 中華だし しょうゆ 食塩 | | |
| 25 木 | くらパン 牛乳 | | 牛乳 | | | パン | | | 591 | 2.4 |
| | とり肉のマスタードやき | とり肉 | | | | 小麦粉 パン粉 | | 食塩 こしょう マスタード 酒 しょうゆ | 762 | 3.2 |
| | こまつなのソテー | | | こまつな | キャベツ とうもろこし | | 油 | コンソメ 食塩 こしょう | | |
| | チリコンカン | ぶた肉 だいず | | にんじん トマト | にんにく たまねぎ | マカロニ 小麦粉 | 油 | ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 食塩 こしょう チリパウダー | | |
| 26 金 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | | 682 | 2.3 |
| | さわらのみそマヨネーズやき | さわら みそ | 学校給食週間メニュー | | | | マヨネーズ | 酒 | 818 | 2.8 |
| | たくあんあえ | | | にんじん | もやし きゅうり たくあん | | ごま | しょうゆ | | |
| | すいとんじる | 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 | すいとん | | だし煮干し かつお厚割り しょうゆ 食塩 | | |
| 29 月 | みそラーメン | ぶた肉 みそ | | にんじん | にんにく しょうが たまねぎ とうもろこし ながねぎ もやし | ちゅうかめん | 油 | デンプンジャブ 中華だし しょうゆ こしょう | 605 | 2.7 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 813 | 3.8 |
| | だいがくいも(1~4年2こ、5・6年・中学生・職3こ) | | | | | さつまいも 砂糖 でん粉 | 油 ごま | しょうゆ 酢 | | |
| | みずなのサラダ(あじつき) | ツナ | | みずな にんじん | キャベツ | 砂糖 | 油 | しょうゆ 中華だし こしょう | | |

※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ととなる食品 | | 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) |
| 30 火 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | | 617 | 2.7 |
| | あかうおのいちやぼし | あかうお | | | | | | 食塩 | 737 | 3.4 |
| | きりぼしだいこんのにつけ | 油あげ | | にんじん | きりぼしだいこん 乾しいたげ | 砂糖 | 油 | 酒 しょうゆ みりん | | |
| | こまちとんじる | ぶた肉 みぞ | | にんじん | だいこん ごぼう ながねぎ しょうが | こんにゃく | | だし 煮干し かつお厚削り | | |
| 31 水 | コッペパン 牛乳 | | 牛乳 | | | パン | | | 598 | 2.2 |
| | とり肉のガーリックあげ | とり肉 | | | しょうが にんにく | 小麦粉 でん粉 | 油 | しょうゆ 酒 ガーリックパウダー | 769 | 3.1 |
| | イタリアンサラダ(あじつき) (イタリアンドレッシング) | | | ブロッコリー 赤パプリカ | キャベツ とうもろこし | | ドレッシング | | | |
| | ひよこまめのチャウダー | ウインナー ひよこめ | 牛乳 | にんじん | たまねぎ マッシュルーム | じゃがいも 小麦粉 | 油 バター | コンソメ 食塩 こしょう | | |

※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・ごぼう・にんじん・ながねぎ・だいこん・みぞ」は、土浦市産です。
 キャベツ・みずな・こまつな・しょうが・はくさい・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

★印のデザートの日にはスプーンを持ってきてください。
 ヨーグルトの容器・ふたの素材はプラスチックです。

今月の栄養価平均値

| 栄養素単位 | エネルギー kcal | たんぱく質 g | % | 脂質 g | % | カルシウム mg | 食塩相当量 g | 食物繊維 g |
|---------------------|------------|-------------------|----|-------------------|----|----------|---------|--------|
| 小学生 平均値 | 660 | 26.7 | 16 | 21.6 | 29 | 344 | 2.4 | 5.1 |
| 児童(8~9歳) 学校給食摂取基準 | 650 | 摂取エネルギー全体の13%~20% | | 摂取エネルギー全体の20%~30% | | 350 | 2未満 | 4.5以上 |
| 中学生 平均値 | 807 | 32.1 | 16 | 25.3 | 28 | 379 | 3.1 | 6.6 |
| 生徒(12~14歳) 学校給食摂取基準 | 830 | 摂取エネルギー全体の13%~20% | | 摂取エネルギー全体の20%~30% | | 450 | 2.5未満 | 7以上 |



● 今月のテーマ ●
 学校給食週間について

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。

学校給食は「生きた教材」です。

「学校給食法」には、次の7つの目標が掲げられています。

- 適切な栄養摂取で、子どもたちの健康の増進を図る。
- 健全な食生活を営んでいくための判断力と望ましい食習慣を養う。
- お互いを思いやって助け合う心や明るい社交性を養い、学校生活を豊かにする。
- 生命や自然を尊重し、進んで環境を守る態度を養う。
- 食生活がさまざまな人の力に支えられていることへの理解を深める。
- 日本や各地域の伝統的な食文化への理解を深める。
- 食料の生産・流通・消費の正しい理解に導く。

新年あけましておめでとうございます。給食センターでは、今年も子どもたちの健やかな心と体の成長を願いながら、安全・安心でおいしい給食の提供に努めて参ります。今月は、全国学校給食週間があります。この機会に、学校給食について考えてみましょう。

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

「健やかな身体と豊かな心を育む学校給食」
 土浦市学校給食会会長
 土浦市立上大津東小学校長 菊地 耕

「給食の用意ができました。」
 「お当番さん、ごろうさまでした。」 「(みんなで)ご苦労様でした！」
 「手を合わせてください。」 「(みんなで)はい!!」
 「いただきます。」 「(みんなで)いただきます!!」
 これは、本校の1年生のクラスでの給食の様子です。
 新型コロナウイルス感染症が収束してきた現在、前を向いてではありませんが、軽い会話をしながらの給食ができるようになってきました。無邪気に食事をする子どもたちの姿は、本当に心が温かくなります。しかし、子どもたちの様子を見てみると、少し気になることがありました。野菜のサラダや和え物、魚の煮物などを食べ残してしまう子が多いのです。また、お箸の持ち方も少しあやしいようです。
 給食の食べ残しの理由は「嫌いだから」。当然、好きなものばかりを食べているのは、成長期に必要な栄養は偏り、肥満や生活習慣病の原因にもなりかねません。残した食べ物も、もともとは、「命」があったものです。嫌いなものを無理に食べるとは言えませんが、子どもたちには、「私たちは、他の生き物の「命」をいただいて生きている」という、食べ物への「感謝」の心をもって、バランスのよい食事をしてもらいたいものです。また、先ほどのお箸ですが、日本のお箸には、「神様にお供え物をするとき、「手づかみは失礼だ」ということから、特別な道具として着がある」のだとか。たしかに、私が子どもの頃に、祖母にお箸の使い方について、何度も注意されたことがあります。
 このような食事の重要性、心身の健康、食品を選択する能力、感謝の心、社会性、食文化は、学校給食を通して行われる「食育」で育むべき重要な資質・能力となっています。
 日本の学校給食は、国際的に見ても、栄養の質、おいしさ、価格、衛生管理等、どの面から見てもトップレベル、驚愕に値するものなのだと思います。
 そのような恵まれた環境にいることに感謝しつつ、児童・生徒が楽しみにしている、また、教育的にも重要な意義をもつ学校給食がこれからも続いていくよう微力ながらも尽力したいと思います。

