



1月 学校給食予定献立表



令和4年【C】

筑西市立下館学校給食センター

日	曜日	献立名	主に骨や肉になるもの		主に体の調子をととのえるもの		主に熱や力になるもの		栄養価		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー	たんぱく質	
11	火	食パン チョコレートクリーム 牛乳 チーズコロッケ キャベツとブロッコリーのサラダ ミートボールのトマト煮	卵 ひよこ豆 とり肉 ぶた肉	牛乳 チーズ		ブロッコリー にんじん トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし 赤たまねぎ たまねぎ	食パン チョコレートクリーム じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 じゃがいも さとう でんぷん 水あめ 大豆油	例)アボレツツグ 大豆油	659	21.4
12	水	【旬】ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き こまつなのあえもの 白菜スープ	ぶり とり肉 ぶた肉 生揚げ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが キャベツ とうもろこし はくさい しめじ だいこん	ごはん さとう さとう でんぷん	大豆油 ごま ごま油		645	28.1
13	木	【正月献立】 ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ わかめのおひたし 雑煮	とり肉 とり肉 油揚げ なると	牛乳	わかめ かつお節 にんじん にんじん こまつな	しょうが にんにく キャベツ だいこん ごぼう	ごはん でんぷん 小麦粉 じゃがいも 小麦粉	米油		677	26.3
14	金	きつねうどん(ソフトめん) 牛乳 たこナゲット② さっぱり和風ポテトサラダ	とり肉 油揚げ タコ イカ タチウオ	牛乳	にんじん ほうれんそう にんじん	だいこん ねぎ キャベツ とうもろこし	ソフトめん さとう さとう 大豆粉 小麦粉 でんぷん じゃがいも	豚脂 米油 たまねぎドレッシング		683	25.5
17	月	ブルコギ チョレギサラダ わかめスープ	ぶた肉 とり肉 とうふ 卵	牛乳	にんじん にんじん にんじん	たまねぎ しめじ にんにく もやし キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ	ごはん はるさめ さとう でんぷん	米油 ごま 香味塩ドレッシング 米油		651	28.4
18	火	メープルミルクトースト 牛乳 野菜のマリネ チリコンカン		卵殻カルシウム 牛乳 牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	ヤングコーン 赤たまねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ エリンギ にんにく	厚切り食パン メープルミルクトーストの素	みそドレッシング 米油		621	23.6
19	水	中華丼(麦ごはん・中華丼の具) 牛乳 春巻 パンパンジーサラダ	ぶた肉 えび 生揚げ イカ うずらの卵 ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん にんじん にんじん	たまねぎ たけのこ はくさい もやし しめじ キャベツ たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	麦ごはん さとう でんぷん 小麦粉 水あめ でんぷん はるさめ さとう 大豆粉	米油 ラード 米油 大豆油 ごま パンパツドドレッシング		696	24.1
20	木	ごはん 牛乳 ハンバーグのトマトソース 青のりポテト かぶのスープ	とり肉 ベーコン とり肉	牛乳	トマト にんじん かぶの葉	たまねぎ エリンギ キャベツ たまねぎ かぶの根	ごはん パン粉 さとう じゃがいも	豚脂 有塩バター		643	23.2
21	金	マーボー麺(中華めん) 牛乳 きびなごカリカリフライ③ 中華あえ	とうふ ぶた肉 だいず くらげ	牛乳	にんじん にんじん	ねぎ しょうが にんにく しょうが もやし きゅうり	中華めん さとう でんぷん 水あめ さとう でんぷん じゃがいも 米粉 さとう	米油 米油 ごま油 ごま		627	28.3
24	月	【学校給食週間・旬】 チキンカレーライス(麦ごはん ・チキンカレー) 牛乳 海藻サラダ いちご②	とり肉 わかめ 茎わかめ	牛乳	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ いちご	麦ごはん じゃがいも はるさめ	米油 カレーとたまねぎ ドレッシング		650	20.6
25	火	【学校給食週間】 ココア揚げパン 牛乳 ほうれんそうのソテー コーンポタージュ	ベーコン とり肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	しめじ たまねぎ とうもろこし	コッペパン ココア さとう マカロニ じゃがいも	米油 米油 米油		613	21.9
26	水	【学校給食週間】 ごはん 牛乳 鮭のごまマヨネーズ焼き たくあんあえ ひじきと大豆の煮物	鮭 とり肉 油揚げ ちくわ だいず	牛乳 粉チーズ	こまつな にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ	ごはん さとう さとう	ノックマヨネーズ ごま ごま油 こんにゃく さとう 米油		683	29.9
27	木	【学校給食週間・旬】 ごはん 牛乳 納豆 厚焼玉子 れんこんサラダ のっぺい汁	納豆 卵 ちくわ 油揚げ	牛乳	にんじん にんじん	れんこん きゅうり キャベツ だいこん はくさい ねぎ	ごはん さとう でんぷん さといも こんにゃく でんぷん	ごま ノックマヨネーズ		670	23.7
28	金	【学校給食週間】 スパゲティミートソース(パテティめん) 牛乳 野菜サラダ アーモンドいりこ	ぶた肉 だいず 粉チーズ かつお節 かたくちいわし	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり とうもろこし	スパゲティめん さとう さとう さとう	有塩バター 米油 アーモンド ごま		656	28.5
31	月	【味めぐり～栃木県～】 ごはん 牛乳 ポークメンチカツ もやしサラダ かんぴょう汁	ぶた肉 たら ほき とうふ 卵 なると とり肉	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ もやし きゅうり かんぴょう しめじ だいこん	ごはん パン粉 さとう さとう でんぷん でんぷん	米油 ごま 和風ドレッシング 米油		643	24.7

※太文字は地場産物です。*食品名を料理別にしてありますので、食物アレルギー等のご配慮にお役立てください。材料の都合により、献立が変更になる場合もあります。

月平均摂取量	脂質	食塩相当量
	19.9	2.3

★13日【正月献立】
正月といえば「雑煮」です。給食では「いもち」が入った雑煮が出ます。雑煮は平安時代から食べられていたとされ、餅は当時お祝いごとや特別な日に食べるおめでたい食べ物でした。餅や里芋、にんじん・大根などを、その年の最初に井戸や川から汲んだ水で煮込み、元旦に食べたのが始まりとされています。旧年の農作物の収穫が無事であったことに感謝し、新年の豊作や家内安全を祈っていただきます。

★31日【味めぐり～栃木県～】
栃木県は国産かんぴょうの9割以上を生産する日本一のかんぴょう生産地です。最盛期は7月から8月で、かんぴょう農家では連日、夜が明ける前からユウガオの実を細長く剥いて竿に干し、真夏の太陽で一気に干し上げる作業が行われています。ミネラルや食物せんいを豊富に含んだヘルシーな食材として様々な料理に活用できます。給食では「かんぴょう汁」が提供されます。

★12日・24日・27日【旬】
・「白菜」…白菜には風邪を予防する働きのあるビタミンCが豊富に含まれています。一株80～100枚ほどの葉が重なってできています。
・「いちご」…いちごには肌の調子をよくする働きのあるビタミンCが豊富に含まれています。旬の果物をおいしくいただきます。
・「れんこん」…れんこんは茨城県の特産物です。真ん中に1個、そのまわりに9個の穴が空いており、昔から見通しが効くという意味で、めでたい野菜として食べられてきました。

★24～28日【学校給食週間】
学校給食の始まりは明治22年、山形県鶴岡町にある小学校で、家庭が貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちのために食事を提供したことが始まりとされています。一時は戦争による食糧不足で中止となりましたが、戦後外国からの援助で給食が再開されました。昭和21年12月24日に給食が再開されたことから「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みに入ってしまうため1ヶ月後の1月24日からの1週間で「学校給食週間」としました。

今月の地場産物
(茨城県産・筑西市産)

茨城県: キャベツ こまつな きゅうり
だいこん にんじん ねぎ はくさい
ほうれんそう れんこん だいず 納豆
さといも ごぼう ぶた肉
とうふ 生揚げ 油揚げ ソフトめん
牛乳

筑西市: いちご 米