



1月学校給食予定献立表



令和5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
10	火	フルーツサンド（背割りコッペパン ・フルーツホイップあえ） 牛乳		生クリーム 牛乳		みかん バインアップル 黄桃	コッペパン		622	18.3
		カレーコロッケ	ぶた肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも 小麦粉 さとう パン粉 でんぷん	米油		
		野菜コンソメスープ	とり肉		にんじん	はくさい たまねぎ	じゃがいも			
		【正月・旬】ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
11	水	ぶりの照焼き	ぶり			しょうが	さとう		750	27.2
		れんこんサラダ			にんじん	れんこん きゅうり とうもろこし		ごま ノイタギ マヨネーズ		
		雑煮	とり肉 油揚げ なると		にんじん こまつな	だいこん	じゃがいも 小麦粉 でんぷん			
12	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		752	30.9
		しゅうまい②	とり肉 ぶた肉 卵 かに えび だちうお			たまねぎ	小麦粉 さとう	豚脂 ゼラチン		
		チャブチェ	ぶた肉		にんじん こまつな	しょうが にんにく たけのこ もやし	マロニー さとう	米油 ごま ごま油		
		卵とわかめのスープ	とり肉 卵	わかめ	にんじん チンゲンサイ	えのきたけ たまねぎ	でんぷん			
13	金	けんちんうどん（ソフトめん） 牛乳	とり肉 油揚げ とうふ	牛乳	にんじん	ねぎ だいこん はくさい	ソフトめん さといも こんにゃく	米油	649	22.9
		きびなごこまフライ②③		きびなご		たまねぎ	パン粉 小麦粉	ごま 米油		
		さつまいものサラダ			にんじん	きゅうり	さつまいも	ノイタギ マヨネーズ		
16	月	そぼろごはん（麦ごはん） 牛乳	ぶた肉 とり肉 だいず 卵	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ	麦ごはん さとう でんぷん	米油	638	25.9
		しょうがあえ			にんじん	もやし きゅうり しょうが しいたけ たけのこ レタス				
		豆腐とレタスのスープ	とうふ		にんじん	きくらげ		ごま油		
17	火	食パン りんごジャム 牛乳		卵殻カルシウム 牛乳			食パン りんごジャム		674	27.5
		オムレツのデミソース	卵			たまねぎ エリンギ	でんぷん さとう	米油		
		マカロニサラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり	マカロニ	ごまドレッシング		
		チリコンカン	だいず ぶた肉 ひよこ豆		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも さとう	米油		
18	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		700	25.5
		チヂミ	おから		にんじん にら	たまねぎ にんにく	米粉 じゃがいも でんぷん さとう	米油		
		もやしのサラダ		わかめ	にんじん	もやし きゅうり		香味塩ドレッシング		
		生揚げの中華煮	ぶた肉 生揚げ だいず		にんじん こまつな	しょうが にんにく たけのこ はくさい	さとう でんぷん	米油		
19	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		703	26.7
		ハンバーグのオニオンソース	とり肉			たまねぎ	さとう でんぷん パン粉	豚脂		
		ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	たまねぎ にんにく	じゃがいも	バター		
		アルファベットスープ	とり肉		にんじん	たまねぎ キャベツ	マカロニ			
20	金	【味めぐり～神奈川県～】 サンマーメン（中華めん） 牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	はくさい もやし たまねぎ きくらげ	中華めん でんぷん	ごま油	583	20.4
		揚げぎょうざ②③ いちご②	ぶた肉			キャベツ にら しょうが たまねぎ	小麦粉 さとう でんぷん	豚脂 米油		
23	月	【旬】 ごはん 牛乳 のりふりかけ	かつお節	牛乳 のり	抹茶		ごはん さとう		614	23.6
		肉団子②	とり肉 ぶた肉			たまねぎ しょうが	パン粉 でんぷん さとう	豚脂		
		ひじきサラダ		ひじき	にんじん	きゅうり キャベツ	さとう	ごま 和風ドレッシング		
		白菜スープ	ぶた肉 とうふ 卵		にんじん にら	はくさい しめじ	でんぷん			
24	火	【学校給食週間】 きなこ揚げパン 牛乳	きなこ	脱脂粉乳 牛乳			コッペパン さとう	米油	587	21.4
		ブロッコリーのサラダ	ベーコン		ブロッコリー 黄ピーマン	キャベツ		ユズリミートドレッシング		
		コーンポタージュ	とり肉	牛乳		たまねぎ とうもろこし		米油		
25	水	【学校給食週間】 カレーライス（麦ごはん ・ポークカレー） 牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ りんご	麦ごはん	じゃがいも	703	21.1
		海藻サラダ		わかめ	こまつな	キャベツ きゅうり		カレーとたまねぎ ドレッシング		
		ミルクプリン		練乳 脱脂粉乳			さとう			
26	木	【学校給食週間・旬】 ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		604	23.2
		さばの竜田揚げ	さば			しょうが	でんぷん	米油		
		のりあえ		のり	こまつな	もやし キャベツ				
27	金	【学校給食週間】 かぶのみそ汁	とうふ		にんじん	かぶ はくさい ねぎ えのきたけ			572	30.7
		【学校給食週間】 スパゲティミートソース（パスタ） 牛乳	ぶた肉 だいず	チーズ 牛乳	にんじん	たまねぎ	スパゲティめん さとう	バター		
		チキンナゲット②③	とり肉			にんにく	パン粉 小麦粉 でんぷん	豚脂 米油		
30	月	【学校給食週間】 イタリアンサラダ			ブロッコリー 赤ピーマン 黄ピーマン	キャベツ きゅうり		イタリアンドレッシング	593	26.4
		【学校給食週間】 ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		鮭塩焼き	鮭							
31	火	【学校給食週間】 たくあんあえ	とり肉 油揚げ		こまつな	だいこん キャベツ	さとう	ごま ごま油	600	25.7
		すいとん汁			にんじん ほうれんそう	しめじ だいこん	すいとん			
		フィッシュバーガー（丸パン）横断切 ・フィッシュソース 牛乳	たら	牛乳			丸パン	米油		
31	火	フレンチサラダ	ハム			キャベツ きゅうり	パン粉 でんぷん	米油	600	25.7
		クリームシチュー	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	米油		

*太文字は、地場産物です。 *食品名を料理別に記載しておりますので、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があります。

★【正月献立】

11日（水）正月といえば「雑煮」です。給食には、じゃがいもから作られた「いもち」の入った「雑煮」が出ます。雑煮はハレの日に食べるおめでたい食べ物です。雑煮の具には、おもちが欠かせませんが、これは正月に年神様をお迎えするために前年に収穫したお米から作ったもちをお供えし、そのお下がりとして雑煮をいただくということから始まったとされています。雑煮を食べる際は、農作物の収穫に感謝し、新年の豊作や家内安全を願いましょう。

★【味めぐり～神奈川県～】

20日（金）は神奈川県のご当地グルメである「サンマーメン」です。サンマーメンは漢字で“生馬蹄”と書きます。“生（サン）”とは「新鮮なシャキシャキとした食感」、「馬（マー）」は「上にのせる」という意味があります。つまりサンマーメンとは、新鮮な肉や野菜をサッと炒めてシャキシャキ感のある具を麺の上に乗せることから名付けられたとされています。神奈川県のおいしいいただきますしょう。

★【学校給食週間】

24日（火）～30日（月）は、「学校給食週間」です。学校給食の始まりは、明治22年山形県鶴岡市にある小学校で家庭が貧しくお弁当を持ってこれない子供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料不足で中止となりましたが、戦後外国からの援助で再開されました。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ったため1ヶ月後の1月24日から「学校給食週間」としました。

★【旬】

- ・11日（水）「ぶりの照り焼き」…ぶりの旬は12月から2月の冬で、成長とともに呼び方が変わる“出世魚”です。旬のぶりは、旨みが強く脂がのっています。「れんこんサラダ」…れんこんの旬は11月から3月で、茨城県は全国第一位の生産量を誇ります。旬のれんこんは、あくが少なく、みずみずしいのが特長です。
- ・26日（木）「かぶのみそ汁」…かぶの旬は12月から3月で、寒い時期の方が甘みが強く、おいしいとされています。春の七草の一つでもあります。
- ・23日（月）「白菜スープ」…旬は11月から2月の冬です。寒くなるとう白菜は、凍らないように糖分を蓄えるため、甘味が増し一層おいしくなります。

〇16日(月)レタスと18日(水)はくさいは、JA北つくばさんから地元の農産物を小中学生のお皆さんに食べてもらいたいとプレゼントしていただきました。おいしくいただきますしょう。

今月の地場産物
（茨城県産・筑西市産）

茨城県：かぶ、キャベツ こまつな、だいこん

チンゲンサイ、にら、ねぎ、はくさい
ほうれんそう、れんこん、ぶた肉
とり肉、とうふ、油揚げ、生揚げ
さつまいも、さといも、卵、牛乳
ソフトめん

筑西市：いちご、米

