

令和3年1月 献立予定表(A中学校)

つくばみらい市立学校給食センター

| 日 (曜日) | 献立名 | 主な材料 | | | | | | 調味料他 | 栄養価 エネルギー 食塩相当量 |
|------------|--------------------------|------------------------|---------------------|---------------------|------------------------------------|----------------------|---|----------------------------|------------------------|
| | | おもに体の組織をつくる | | おもに体の調子を整える | | おもにエネルギーになる | | | |
| | | (1群) 魚 肉 卵 豆・豆製品 | (2群) 牛乳 小魚 海藻 | (3群) 緑黄色野菜 | (4群) その他の野菜 きのこ 果物 | (5群) 穀類 いも類 砂糖 | (6群) 種実 油脂 | | |
| 12日 (火) | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 949 2.9 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | ツナオムレツ | 鶏卵 まぐろ 大豆 | | | たまねぎ | 砂糖 でん粉 | 油 マヨネーズ | | 食塩 しょうゆ 酢 |
| | 大根サラダ 和風ドレッシング | | しらす干し | にんじん | 大根 きゅうり | 砂糖 水あめ | 油 ごま | | 和風ドレッシング 食塩 |
| | チキンカレー | とり肉 とりレバー | | トマト にんじん | しょうが にんにく たまねぎ 枝豆 りんご パパイア レーズン | じゃがいも 小麦粉 砂糖 | 油 | | カレーパウダー プイヨン ソース |
| ★いちごのパパロア | 鶏卵 | 牛乳 練乳 脱脂粉乳 | | いちご | 砂糖 水あめ | | | | |
| 13日 (水) | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 803 1.9 | |
| | 牛乳 コーヒーシロップ | | 牛乳 | | | 砂糖 | | | コーヒー 食塩 |
| | いわしのかば焼き | いわし | | | | 砂糖 でん粉 | 油 | | しょうゆ みりん 酒 |
| | 白菜のおかか和え | かつお節 | | にんじん | 白菜 もやし とうもろこし | | | | しょうゆ みりん |
| キャベツのみそ汁 | 油揚げ みそ かつお節 | かたくちいわし | にんじん | キャベツ たまねぎ 大根 もやし ねぎ | | | | | |
| 14日 (木) | 米パン クリームスブレッド | | 脱脂粉乳 | | | 米粉 小麦粉 砂糖 水あめ | マーガリン 油 | 食塩 | 957 3.6 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | チキンバジル風味焼き | とり肉 | | バジル | たまねぎ にんにく | | | 食塩 ワイン | |
| | 根菜のデミグラスソース煮 | 豚肉 大豆 白いんげん豆 | | にんじん パセリ | れんこん | さつまいも | 油 | デミグラスソース ケチャップ 食塩 こしょう ワイン | |
| | 野菜スープ | | | にんじん 小松菜 | 白菜 セロリー たまねぎ とうもろこし マッシュルーム | | 油 | | |
| ★みかんタルト | 豆乳 | | | みかん | 水あめ 砂糖 米粉 でん粉 | 油 | | | |
| 15日 (金) | 一郷土料理：愛知県— 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 939 3.2 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | みそカツ | 豚肉 みそ | | | | パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 米粉 | 油 ごま | | 食塩 こしょう 酒 みりん |
| | れんこんの煮合せ | 油揚げ | | にんじん | ごぼう れんこん しらたき しいたけ | 三温糖 | 油 | | しょうゆ 食塩 酢 |
| | かしわのひきずり | とり肉 生揚げ | | にんじん | こんにゃく 白菜 ねぎ しめじ | 三温糖 | 油 | | しょうゆ みりん 酒 |
| 18日 (月) | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 873 2.7 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | ハンバーグオニオンソース | 豚肉 鶏肉 大豆 | | | たまねぎ りんご | でん粉 じゃがいも 砂糖 | 豚脂 油 | | ケチャップ 食塩 しょうゆ みりん 酒 |
| | ごぼうサラダ ごまドレッシング | | | | ごぼう きゅうり とうもろこし | 砂糖 | ごま | | 酢 しょうゆ ごまドレッシング |
| | わかめとねぎのスープ | 鶏肉 | わかめ | にんじん ほうれん草 | しいたけ たまねぎ ねぎ | 春雨 | 油 ごま ごま油 | | 中華スープ しょうゆ 食塩 こしょう |
| ★芋ようかん | | 寒天 | | | さつまいも 砂糖 | | 食塩 酢 | | |
| 19日 (火) | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 854 2.1 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 鶏肉のから揚げ | 鶏肉 | | | しょうが にんにく | でん粉 | 油 | | 食塩 こしょう しょうゆ 酒 |
| | 白菜の甘酢和え | | | にんじん | 白菜 きゅうり | 砂糖 | ごま油 | | 食塩 酢 |
| さつまいも汁 | 油揚げ 豚肉 みそ かつお節 | かたくちいわし | にんじん | 大根 ねぎ ごぼう | さつまいも | 油 | 酒 | | |
| 20日 (水) | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 810 2.1 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | さわらの塩こうじカレー焼き | さわら | | | | | | | 塩こうじ カレー粉 みりん |
| | 五目きんぴら | さつまいも かつお節 | | にんじん いんげん | ごぼう れんこん こんにゃく | 砂糖 | 油 | | しょうゆ みりん |
| | 白菜のみそ汁 | 油揚げ みそ かつお節 | かたくちいわし | にんじん | 白菜 たまねぎ 大根 もやし ねぎ | | | | |
| ★ミルクプリン | | 牛乳 | | | 砂糖 | 油 | | | |
| 21日 (木) | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 886 2.5 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | わかさぎフリッター (3) | わかさぎ 大豆粉 | | | | 小麦粉 でん粉 パン粉 | 油 | | しょうゆ 食塩 |
| | ブロッコリーサラダ イタリアンドレッシング | まぐろ | | ブロッコリー にんじん | きゅうり キャベツ | | 油 | | 食塩 イタリアンドレッシング |
| ポークハヤシ | 豚肉 大豆 | | にんじん トマト | にんにく たまねぎ しめじ 枝豆 | じゃがいも | 油 | ハヤシルウ デミグラスソース ケチャップ コンソメ 食塩 こしょう | | |

| 日 (曜日) | 献立名 | 主 な 材 料 | | | | | | 調味料他 | 栄養価 エネルギー 食塩相当量 |
|------------|-------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|---------------|--------------------------|--------------------------------|---------------|------------------------|-----------------------|
| | | おもに体の組織をつくる | | おもに体の調子を整える | | おもにエネルギーになる | | | |
| | | (1群) 魚 肉 卵 豆・豆製品 | (2群) 牛乳 小魚 海藻 | (3群) 緑黄色野菜 | (4群) その他の野菜 きのこ 果物 | (5群) 穀類 いも類 砂糖 | (6群) 種実 油脂 | | |
| 22日 (金) | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | | 877 3.8 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 豆腐ナゲット(3) | 豆腐 鶏卵 いとより 豆乳 | | | たまねぎ | 砂糖 でん粉 小麦粉 | 油 | 食塩 | |
| | 常陸牛の牛丼の具 | 牛肉 | | | たまねぎ しらたき 枝豆 | 三温糖 | 油 | 酒 みりん しょうゆ | |
| | つくばみらい市産野菜たっぷりみそ汁 | 鶏肉 豆腐 油揚げ み そ かつお節 | かたくちいわし | にんじん | 大根 ねぎ 白菜 ごぼう し めじ | 里芋 | | | |
| 25日 (月) | 一昭和40年：ソフトメン登場— ソフトめん | 1月24日から31日は、全国学校給食週間です | | | | 小麦粉 | | 食塩 | 911 3.9 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | とり天 | 鶏肉 | | | しょうが にんにく | でん粉 小麦粉 | 油 | しょうゆ 食塩 こしょう 酒 | |
| | 海藻サラダ 具だくさんたまねぎドレッシング | | わかめ 桜草 昆布 寒天 すぎのり しら す干し | にんじん | キャベツ きゅうり とうもろ こし | 水あめ 砂糖 | 油 ごま | 具だくさんたまねぎドレッシ ング 食塩 | |
| | カレーあんかけ | 鶏肉 生揚げ なんと かつお節 | | にんじん ほうれん草 | しょうが にんにく たまねぎ しいたけ | でん粉 | 油 | カレーウ しょうゆ 食塩 | |
| | ★みかんゼリー | | | | みかん | 砂糖 | | | |
| 26日 (火) | 一明治22年：初めての給食献立— 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | | 777 2.6 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 鮭の塩焼き | 鮭 | | | | | | 食塩 | |
| | たくあんの和え物 | | | | 大根 キャベツ きゅうり | 砂糖 | ごま | 食塩 しょうゆ | |
| | 芋団子汁 | 鶏肉 油揚げ かつお節 | かたくちいわし | にんじん | ごぼう 大根 ねぎ | じゃがいも でん粉 | 油 | 食塩 酒 しょうゆ | |
| | ★はちみつゆずゼリー | | | | ゆず | 砂糖 粉あめ はちみ つ | | | |
| 27日 (水) | 一郷土料理：茨城県かすみがうら市— 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | | 906 2.8 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 鶏肉のねぎみそかけ | 鶏肉 みそ | | | しょうが にんにく ねぎ | 砂糖 でん粉 | ごま | 酒 しょうゆ | |
| | れんこんサラダ 卵不使用パックマヨネーズ | ハム | | | れんこん きゅうり | 砂糖 | ごま | 酢 食塩 卵不使用マヨネー ズ | |
| | 四万騎鍋 | 豚肉 みそ かつお節 | かたくちいわし | にんじん | ごぼう 大根 白菜 ねぎ こ んにやく | 里芋 | 油 | | |
| | ★いちごムース | ゼラチン | 乳 | | いちご レモン | さとう 水あめ | | | |
| 28日 (木) | 一昭和25年：コッペパン— コッペパン いちごジャム | | 脱脂粉乳 | | いちご | 小麦粉 砂糖 水あめ | マーガリン | 食塩 | 897 3.9 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | カレーコロッケ | 豚肉 ゼラチン | | | たまねぎ | じゃがいも でん粉 水あめ 砂糖 小麦粉 パン粉 | 油 マーガリン | カレーウ カレー粉 食塩 | |
| | 豆とツナのサラダ パンバンジードレッシング | 大豆 まぐろ | | にんじん | キャベツ きゅうり 枝豆 | | 油 ごま | 食塩 パンバンジードレッシ ング | |
| | 白菜のスープ | ベーコン | | にんじん 小松菜 | 白菜 しめじ 玉ねぎ とうも ろこし | | 油 | しょうゆ コンソメ | |
| 29日 (金) | 一平成の給食：バラエティ豊かに— 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | | 886 2.2 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | ビビンバの具 | 豚肉 大豆 みそ | | | しょうが にんにく | 砂糖 | 油 ごま油 | しょうゆ みりん 酒 豆板 醤 | |
| | ほうれん草のナムル | | | にんじん ほうれん草 | もやし | 砂糖 | ごま油 ごま | 酢 しょうゆ | |
| | トククク(韓国もち入り卵スープ) | 鶏卵 鶏肉 | | にんじん チンゲン菜 | たまねぎ しいたけ ねぎ 大 根 | 米 じゃがいも でん 粉 | | ブイヨン 食塩 こしょう しょうゆ | |

※都合により献立を変更することもありますのでご了承ください。

★印は学校数えとなります。(ご飯等の主食、牛乳などの毎日の配送は除く)

※献立予定表にはおもな材料を記載しています。アレルギー等で詳細が必要な方は学校にお申し出ください。

※給食費は期限内に納めましょう。

—今月のつくばみらい市産— 米 みそ きゅうり ねぎ ほうれんそう はくさい にんじん こまつな キャベツ だいこん

—全国学校給食週間 毎年1月24日から30日まで—

学校給食の始まりは、明治22年山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で
昼食を持ってこられない子どもに出した食事でした。

戦後、子どもたちの栄養不足を改善するために、外国などからの援
助で学校給食が再開されました。このことに感謝して、1月24日か
らの1週間を「全国学校給食週間」とすることが決まりました。この
機会に今日の食の豊かさに感謝し、食生活を見直してみましよう。

<1月24日から31日は、特色ある給食が登場します>

- ・昭和40年のソフトめん給食
 - ・明治22年の初めての給食
 - ・かすみがうら市の郷土料理給食
 - ・昭和25年のコッペパン給食
 - ・平成の給食
- お楽しみに！

