






1 月 献 立 予 定 表

ひ 日 曜日	献立名	主な材料名							栄養価	
		主に体をつくるものになる		主に体の調子を整える		主にエネルギーのもとになる		その他の材料 （調味料など）	エネルギー (Kcal)	食塩 相当量 (g)
		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			
8 木	麦ごはん					ごはん おおむぎ				
	牛乳		牛乳						幼 ー	ー
	ぎょうざ×②②②③	★ぎょうざ							小 694	2.3
	春雨サラダ			にんじん	もやし	はるさめ 砂糖	ごま油	酢 しょうゆ	中 893	2.9
	麻婆豆腐	豆腐 ぶた肉 みそ		にら	ねぎ たけのこ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	油 ごま油	酒 しょう油 トウバンジャン テンメンジャン		
9 金	〈 鏡 開 き 献 立 〉									
	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						幼 514	1.5
	あじのみそフライ	★あじのみそフライ					油		小 647	1.7
	白菜のおかか和え	かつお節		ほうれんそう にんじん	はくさい			しょう油 かつおだし	中 811	2.1
	雑煮	とり肉 なんと		こまつな	しいたけ だいこん ねぎ	だまこ餅	油	酒 塩 しょう油 みりん かつおだし		
13 火	麦ごはん					ごはん おおむぎ				
	牛乳		牛乳						幼 529	1.8
	親子煮	とり肉 卵			しいたけ しょうが たまねぎ	ふ 砂糖 しらたき	油	塩 酒 しょう油	小 674	2.1
	かまぼこのしょうがじょう油かけ①①①①②	かまぼこ			しょうが	砂糖		しょう油 みりん 酒 一味唐辛子	中 865	2.7
	磯和え		のり	こまつな にんじん	キャベツ			かつおだし しょう油		
14 水	ごま豆乳うどん（ソフトメン）					ソフトメン				
	ごま豆乳うどん（ごま豆乳うどんスープ）	とり肉 油揚げ 豆乳 みそ		チンゲンサイ にんじん	にんにく しょうが はくさい ねぎ		ねりごま	トウバンジャン しょう油 豚骨ラーメンスープ がらスープ	幼 528	2.1
	牛乳		牛乳						小 652	2.7
	揚げしゅうまい①②②②③	★しゅうまい					油		中 856	3.4
	ナムル			ほうれんそう	もやし きゅうり		ごま油	塩 しょう油		
	ヨーグルト		★ヨーグルト							
15 木	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						幼 485	1.6
	さばのみそ煮	★さばのみそ煮							小 609	1.9
	海藻サラダ	とり肉	★海藻ミックス	にんじん	キャベツ			和風ドレッシング	中 784	2.4
	みぞれ汁	ぶた肉 生揚げ		にんじん こまつな	ごぼう しいたけ だいこん しょうが	でん粉	油	酒 しょう油 かつおだし 塩 みりん		
16 金	黒パン					黒パン				
	牛乳		牛乳						幼 494	1.7
	豚肉のケチャップ炒め	ぶた肉			たまねぎ セロリ エリンギ	砂糖	油	塩 酒 こしょう ケチャップ ウスターソース ワイン カレー粉	小 700	2.4
	のり塩ポテト		青のり			じゃがいも	油	塩	中 817	2.9
	野菜スープ	ウインナー		にんじん	たまねぎ はくさい		油	酒 塩 チキンブイヨン こしょう しょう油		
19 月	〈 リ ク エ ス ト 献 立 ・ 藤 代 小 学 校 〉									
	わかめごはん		★わかめごはんの素			ごはん				
	コーヒー牛乳		★コーヒー牛乳						幼 571	1.7
	鶏肉のから揚げ	とり肉			しょうが にんにく	でん粉	油	酒 しょう油	小 705	2.0
	ブロッコリーのにんにく炒め	ベーコン		ブロッコリー	にんにく ぶなしめじ		オリーブ油	ワイン 塩 こしょう しょう油	中 893	2.5
	豚汁	ぶた肉 豆腐 みそ		にんじん	ごぼう だいこん はくさい ねぎ	こんにゃく	油	酒 かつおだし		
20 火	麦ごはん					ごはん おおむぎ				
	牛乳		牛乳						幼 503	1.6
	さわらの塩麴漬け焼き	★さわらの塩麴漬け							小 630	1.8
	ひじきの炒め煮	ぶた肉	ひじき	にんじん	えだまめ	しらたき 砂糖	油	酒 みりん しょう油	中 790	2.2
	さといものみそ汁	生揚げ みそ		ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ	さといも		かつおだし		
21 水	みそラーメン（中華めん）					中華めん				
	みそラーメン（みそラーメンスープ）	ぶた肉 みそ		にんじん チンゲンサイ	ねぎ もやし ぶなしめじ しょうが にんにく	砂糖	油 ごま油	酒 がらスープ テンメンジャン 塩 しょう油 味噌ラーメンスープ	幼 592	2.4
	牛乳		牛乳						小 677	2.7
	春巻き					★春巻き	油		中 909	3.3
	ツナサラダ	ツナ		にんじん こまつな	だいこん		油	酢 塩 こしょう		
22 木	〈 カ レ ー の 日 献 立 〉									
	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						幼 557	1.7
	ポークカレー	ぶた肉		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	油	酒 ケチャップ カレールウ	小 705	1.9
	チキンナゲット①②②②②	★チキンナゲット							中 909	2.5
	コーンとキャベツのソテー	ベーコン			スイートコーン キャベツ		油	塩 こしょう		
23 金	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						幼 501	1.5
	ビビンバ	ぶた肉 大豆 みそ			にんにく しょうが	砂糖	油	酒 しょう油 みりん コチュジャン	小 660	2.2
	チョレギサラダ		★韓国のり	にんじん	もやし きゅうり		ごま油	塩 しょう油	中 836	2.7
	キムチと卵のスープ	とり肉 豆腐 卵		にんじん にら	★キムチ ねぎ きくらげ	でん粉	油	酒 しょう油 塩 がらスープ		

日曜日	献立名	主な材料名						栄養価		
		主に体をつくるものになる		主に体の調子を整える		主にエネルギーのもとになる		その他の材料 （調味料など）	エネルギー (Kcal)	食塩 相当量 (g)
		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			
26 月	＜給食週間【明治】＞									
	セルフおにぎり（ごはん・のり）		のり			ごはん				
	牛乳		牛乳						幼 495	1.9
	さけの塩焼き	★さけの塩焼き							小 626	2.5
	たくあん和え			にんじん	たくあん はくさい		ごま		中 792	3.1
	すいとん汁	ぶた肉 油揚げ		にんじん	だいこん ねぎ	★すいとん	油	酒 しょう油 塩 かつおだし		
27 火	＜日本の食べ物の旅【茨城県】＞									
	麦ごはん					ごはん おおむぎ				
	納豆	★納豆							幼 572	1.8
	牛乳		牛乳						小 703	2.0
	ローズポークコロッケ					★ローズポークコロッケ	油	中濃ソース		
	梅おかか和え	かつお節			キャベツ きゅうり	砂糖		梅びしお しょう油	中 861	2.4
みそけんちん汁	とり肉 豆腐 みそ		にんじん	ごぼう はくさい	さといも こんにゃく	油	酒 かつおだし			
28 水	＜給食週間【昭和】＞									
	ソフトメンミートソース（ソフトメン）					ソフトメン				
	ソフトメンミートソース（ミートソース）	ぶた肉 大豆		にんじん グリンピース トマト	にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム	砂糖	油	ワイン トマトピューレ ケチャップ 塩 こしょう デミグラスソース ウスターソース	幼 557	1.1
	牛乳		牛乳						小 660	1.3
	大学いも②②②③					さつまいも 砂糖	油 ごま	しょう油 みりん 酢	中 870	1.7
	水菜と大根のサラダ			みずな	だいこん スイートコーン			コールスロードレッシング		
29 木										
	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						幼 525	1.7
	生揚げの中華炒め	とり肉 生揚げ		チンゲンサイ	にんにく しょうが たけのこ ねぎ		油 ごま油	酒 しょう油 塩 オイスターソース	小 669	2.0
	もやしと豆苗のサラダ	ハム		とうもろ	もやし			塩中華ドレッシング		
	肉団子スープ	★肉団子		にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ ぶなしめじ しょうが	はるさめ	ごま油	塩 こしょう しょう油 がらスープ チキンブイヨン	中 833	2.4
フルーツゼリー					★フルーツゼリー					
30 金	＜世界の料理紹介【フランス】＞									
	バターロール					バターロール				
	牛乳		牛乳						幼 537	1.6
	チキンフリカッセ	とり肉	クリーム		たまねぎ エリンギ マッシュルーム にんにく		油	ワイン 塩 ベシャメルソース こしょう 粉パセリ	小 683	2.1
	ペンネソテー	ベーコン		にんじん ピーマン	にんにく	ペンネ	オリーブ油	こしょう 塩	中 867	2.8
ポトフ	ウインナー		にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ	じゃがいも		がらスープ 塩 こしょう			

* 天候等の都合により、献立内容が変更することがあります。
* ★表記がある食品は、使用されている主な材料から分類し表記しています。
* 献立名の欄にある○の数字はおかずの数です。
左から、幼・小(低)・小(中)、小(高)、中・職員の順に示しています。
* 不明な点は給食センターへお問い合わせください。(Tel:0297-82-3363)

お知らせ 振替休業日等により、給食の

日	学校名	理由
8日	藤代幼稚園	冬休み

栄 養 素	基準量		1月の平均	
	エネルギー (Kcal)	食塩 (g)	エネルギー (Kcal)	食塩 (g)
幼稚園	490	1.5	531	1.7
小学校(3・4年)	650	2.0	668	2.1
中学校	830	2.5	849	2.6

給食だより

1月の給食のめあて
茨城県の食べ物を知ろう

「茨城をたべよう」とは？
茨城県のおいしい食材の魅力をみんなで広めていく合言葉です。平成24年より始まった茨城県の地産地消運動です。毎月第3日曜日は「茨城をたべようDay」、その日から始まる1週間が「茨城をたべようWeek」です。

じつはいろいろ日本一!! 食の王国 いばらき
茨城県の農林水産物は、じつはいろいろ日本一なものがあります! 茨城県の野菜やくだもの・魚などが、日本の台所を支えているといっても過言ではありません。茨城県が生産量や漁獲量など、日本一のものをご紹介します。みなさんは、いくつ知っていましたか？

茨城をたべよう

茨城をたべよう



いばらき食と農のポータルサイトより引用

1月24日～30日は
全国学校給食週間です

学校給食について知ろう!

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めるために制定されています。友達や先生、ご家族で学校給食について語り合ってみてください。

学校給食の始まり
山形県鶴岡町（現・鶴岡市）にある大誓寺というお寺の中に建てられた私立忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってこれない子供たちのために「おにぎり、鮭、つけもの」を昼食として出したのが始まりといわれている。

戦後、給食が再開される
戦後の食糧不足のなか、アメリカの民間団体(LARA)からの食料支援を受け、12月24日に東京などで給食が再開される。当初この日を「学校給食記念日」としていたが、冬休みに入るため、1か月後の1月24日から1週間が「学校給食週間」となった。
昭和22年4月、茨城県でも水戸市・土浦市・日立市で「脱脂粉乳・おかず」の給食が始まる。

パン・ミルク・おかずの給食に
支援の小麦粉を使って作られたパンと脱脂粉乳のミルク、おかずの給食が都市部で始まる。

揚げパンの登場
東京都の調理員さんが開発したという揚げパンは、全国的な人気メニューに。

大きなパンとくじら肉やちくわを使った給食
今よりも大きなパンと、当時値段の安かったくじら肉やちくわがよく使われていた。

ソフトめんの登場!
時間が経っても伸びないめんとして、「ソフトスパゲッティ式めん(ソフトめん)」が開発される。

脱脂粉乳から牛乳に切り替わる
脱脂粉乳から牛乳に切り替わり、量も200mlに。当時の容器はビン、のちに紙パックへ変化。

正式にごはん給食が始まる
お米を使った給食が始まり、メニューのレパートリーも広がっていく。

バラエティに富んだ給食を実施
ごはんを中心とした和食を基本に、郷土料理や世界の料理紹介、行事食などバラエティに富んだ給食が提供される。おなかを満たすだけでなく、栄養バランスや食文化など様々なことを学ぶための“生きた教材”として活用するなど「食育」の役割も担っている。

脱脂粉乳って?
牛乳から脂肪分を取り除いて粉にしたものをお湯で溶いて砂糖などを加えてミルクを作っていた。

