



中学校

令和6年

1月分献立表 (17回)



常総市玉学校給食センター

曜日	献立名	主に体をつくる				主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		栄養価
		(1群) 魚・肉・卵・豆・大豆製品	(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	(6群) 油脂	調味料他	エネルギー (kcal)	
9 火	★ 下妻市のみ提供 ★									
	ごはん	牛乳	にんじん	たまねぎ	キャベツ	もやし	たけのこ	ごはん	油	
	牛乳	鶏肉 大豆	にんじん	キャベツ	ねぎ	にんにく	しょうが	小麦粉	粉あめ	
	春巻	豚肉 味噌	ピーマン	しょうが	たまねぎ	きくらげ	えのきたけ	砂糖	でん粉	892
10 水	かきたまスープ	卵	にんじん	えのきたけ	とうもろこし			でん粉	ごま油	
	食パン (ミルククリーム)	牛乳	赤ピーマン	にんにく	たまねぎ	たまねぎ	キャベツ	食パン	ミルククリーム	
	牛乳	鶏肉	にんじん	たまねぎ	たまねぎ			でん粉	砂糖	
	鶏肉の香草焼き	チーズ	にんじん	たまねぎ	キャベツ	セロリ	エリンギ	砂糖	バター	820
11 木	ごはん	牛乳	にんじん	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	キャベツ	砂糖	油	
	牛乳	鶏肉 豚肉	にんじん	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	キャベツ	砂糖	豚脂	
	ハンバーグハヤシソース	鶏肉 大豆	にんじん	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	キャベツ	砂糖	油	
	ポテトのチーズ煮	ベーコン	にんじん	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	キャベツ	じゃがいも	油	823
12 金	★ 鏡開き献立 ★ 1月11日は、お正月に飾っていたおもちを食べる日です。									
	ごはん (のりのつくた煮)	のり						ごはん	砂糖	
	牛乳	わかさぎ 沖あみ	にんじん	たまねぎ	枝豆			小麦粉	砂糖	
	わかさぎフリッター (3)	豚肉	にんじん	たまねぎ	枝豆			ごはん	砂糖	845
15 月	雑煮汁	鶏肉	鶏肉	ねぎ	にんにく			もち米	油	
	しょうゆラーメン (中華めん しょうゆラーメンスープ)	豚肉	にんじん	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	キャベツ	中華めん	油	
	牛乳	豚肉	にんじん	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	キャベツ	砂糖	油	
	棒ぎょうざ	鶏肉	にんじん	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	キャベツ	砂糖	油	753
16 火	★ 減塩献立 ★ 毎月20日は「いばらき美味しおDay」です。日頃から食塩のとり過ぎに注意しましょう。									
	揚げパン	卵						揚げパン	砂糖	
	牛乳	わかさぎ 沖あみ	にんじん	たまねぎ	枝豆			揚げパン	砂糖	
	さつまいもサラダ (ごまドレッシング)	ハム	にんじん	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	キャベツ	砂糖	油	
17 水	ツナときのこの和風スパゲッティ	まぐろ油漬	にんじん	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	キャベツ	スパゲッティ	バター	
	ヨーグルト	ヨーグルト						ヨーグルト	砂糖	
	わかめごはん	わかめ						ごはん	砂糖	
	牛乳	わかめ						ごはん	砂糖	
18 木	ツナいり厚焼き玉子	卵						ツナ	油	
	おかか和え	かつお節						おかか	油	
	鶏団子のみそ汁	鶏肉						鶏団子	油	
	もちクリームアイス	もち						もち	砂糖	
19 金	★ 郷土料理 (石川県) ★									
	ごはん	牛乳	鶏肉	にんにく	たまねぎ	白菜	大根	たまねぎ	ごはん	
	牛乳	鶏肉	にんにく	たまねぎ	白菜	大根	たまねぎ	砂糖	油	
	鶏のてり焼き	ひしき	にんにく	たまねぎ	白菜	大根	たまねぎ	砂糖	油	889
22 月	カレーうどん (ソフとめん カレーうどん汁)	豚肉	にんじん	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	キャベツ	うどん	油	
	発酵乳 (いちご)	発酵乳	かぼちゃ	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	キャベツ	砂糖	油	
	トマトオムレツ	卵	にんじん	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	キャベツ	砂糖	油	
	かぼちゃのシーザーサラダ (シーザーサラダドレッシング)	ハム	にんじん	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	キャベツ	砂糖	油	797
23 火	ビビンバ	豚肉	にんじん	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	キャベツ	砂糖	油	
	ごはん	牛乳	にんじん	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	キャベツ	砂糖	油	
	春雨	春雨	にんじん	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	キャベツ	春雨	油	779
24 水	★ 全国学校給食週間 (1月24日～1月30日まで) ★ 北海道 森町のおいしいホタテを提供していただきました!									
	チリドック (切れ目いりコッパパン)	ウインナー	にんにく	たまねぎ				コッパパン	油	
	ウインナーチリソース	牛乳	にんにく	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	キャベツ	砂糖	油	
	牛乳	ウインナー	にんにく	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	キャベツ	砂糖	油	859
25 木	コーンサラダ (たまねぎドレッシング)	北海道産	にんじん	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	キャベツ	砂糖	油	
	北海道産ほたてのクリーム煮	ほたて	にんじん	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	キャベツ	砂糖	油	
	牛乳	ベーコン	にんじん	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	キャベツ	砂糖	油	
	給食週間フルーツゼリー	ゼリー	みずな	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	キャベツ	砂糖	油	802

◆ 1月31日 (水) に 1月分給食費の口座振替をします。残高の確認をお願いします ◆

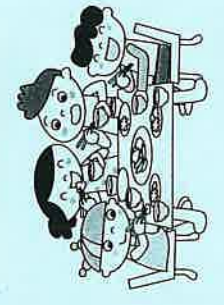
茨城をたべようWeeek

日	献立名	主に体をつくる			主にエネルギーになる		調味料他	栄養価 エネルギー (kcal)	食塩 (g)
		(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			
26 金	★ 下妻市産のローズポークを使いましょう! ローズポーク丼 (ごはん、ローズポーク丼の具) 牛乳 きなこ たくあん和え	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ 枝豆 ねぎ	ごはん しらたき	しょうゆ 酒 和風だし	948	2.8
29 月	塩ちゃんぽんうどん (ソフトめん、塩ちゃんぽん汁) コーヒー牛乳 (牛乳、コーヒー牛乳の素) ピザまん こんにゃくのピリ辛炒め	豚肉 いか 大豆 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ さやいんげん にんじん ブロッコリー	しょうが もやし 白菜 ねぎ 干しいたけ にんにく たけのこ たまねぎ 大根	ごま油 豚脂 油 コーヒー牛乳の素 小麦粉 砂糖 こんにゃく 砂糖	鶏がらだし 酒 塩 しょうゆ しょうゆ みりん 酢 塩 トマトケチャップ トマトペースト しょうゆ みりん 酒 和風だし トウバンジャン	799	3.4
30 火	ポークカレーライス (麦ごはん、ポークカレー) 牛乳 チーズフォンデュコロッケ ふくしん和え	豚肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん プロッコリー 赤ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ パパイヤ にんにく りんご キャベツ きゅうり 大根 なた豆 なす れんこん しょうが	ごはん 麦 じゃがいも 砂糖 じゃがいも パンこ 小麦粉 砂糖	カレールーウ ソース	929	3.6
31 水	チキンカツ(ソース) イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング) コーンクリームスープ	鶏肉 卵	発酵乳 ベーコン	プロッコリー 赤ピーマン にんじん パセリ	きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ	パン粉 ドレッシング バター	塩 しょうゆ ソース 洋風だし 塩 しょうゆ コーンスープの素	763	3.3
								30.5g 24.2g	今月のたんぱく質平均 脂質平均

茨城をたよるWeek

今月の常総市・下妻市産食材：米、白菜、キャベツ、大根、小松菜、水菜、チンゲン菜、味噌、人参、ゆず
(太字で表記しています)
茨城県産食材：牛乳、鶏肉、豚肉、卵
ハンバーグや春巻きなどの加工品に含まれているアレルギン1に由来する食品(卵・乳など)等を記載してあります。

毎月19日は食育の日です



◎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。
◎この献立表に記載されている食品は、家庭で調理をする際に参考にしてください。微量の調味料や、ハンバーグや春巻きなどの加工品に含まれているアレルギン1に由来する食品(卵・乳など)等を記載してあります。

1月給食だよ!

あけましておめでとございます。冬休み中は、日本の伝統文化に触れる機会も多かったのではないのでしょうか。正月料理には、豊作や無病息災などの願いが込められています。昔も今も、その願いは変わらないことを実感します。さて、今の学生やクラスで給食を食べるのもあとわずかです。給食時間を気持ちよく過ごせるように、今年の干支である「たつ(辰)」にちなみ、一人一人が給食の「たつ(運)」人を目指してみませんか?

手洗い達人
給食のたつ人を目標そう
よい姿勢達人はし使い達人
盛り付け達人
後片付け達人
お皿ピカピカ達人

1/24~1/30 全国学校給食週間 給食の歴史&献立の変遷

学校給食の起源は、明治22(1889)年にさかのぼります。山形県の大誓寺というお寺の中にあったが、お弁当を保持してられない子どもたちに、昼食を無償で提供したことが始まりとされています。その後、全国へと広がりましたが、戦後による食料不足などの影響で中断されていました。

戦争が終わっても食料不足は続き、子どもたちの栄養状態が心配されたことから、学校給食の再開を求め声が高まりました。アメリカのLARA(アジア救援公認団体)から贈られた物資を使い、昭和22(1947)年1月に給食が再開しました。

時代の流れと共に変化を続ける「学校給食」ですが、いつの時代も、子どもたちを大切に思う気持ちが詰まっています。そんな思いを感じて、お話しください。

★ 昭和21(1946)年12月24日に物資の配給方式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」としました。冬休みと重なるため、昭和25(1950)年度からは1月24日~30日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

★ 昭和29(1954)年に「学校給食法」が成立し、学校給食の管理体制が法的に整い、教育活動として位置づけられるようになりました。

★ 昭和22年ごろの給食
トマトシチュー・ミルク
昭和40年代ごろの給食
ミートスパゲッティ・牛乳・フレンチサラダ・プリン
昭和50年代ごろの給食
カレーライス・牛乳・ほもみ・バナナ
昭和25年ごろの給食
コッパン・ミルク・カレーシチュー

★ 子どもたちを取り巻く食環境が変化する中で、平成17(2005)年に「食育基本法」が成立。平成20(2008)年には、学校における食育の推進を図る観点から「学校給食法」が大幅に改正されました(2009年4月1日施行)。

日本各地の郷土料理

いしる鍋

いしかわけん 石川県

今月の郷土料理は、石川県です。石川県北部に位置する能登半島は日本海と富山湾に面しており、「天然のいけす」と呼ばれるほど魚介類が豊富にとれる場所です。「いしる」は、石川県能登地方で作られているしょうゆで、イワシやサバ、アジなどの魚介類を塩漬けし、発酵熟成させたものです。秋田県の「しょつづる」と香川県の「いかなご醤油」とともに、日本三大魚醬の一つです。

「いしる」は、魚介のうまみがとけ込んだ独特の香りと深みのある味が特徴で、刺身や一夜干し、煮物などのほかにも、旬の魚介と野菜を煮た「いしる鍋」や「いしるの魚焼き」は地元冬の定番料理です。また、大根やなす、かぶをいしるに漬けた「べん漬け」も有名な郷土料理です。

給食では、いかにいしるで作った団子が入った「いしる鍋」がおすすめです。石川県の味を味わってみましょう。