



令和6年 1月分 献立予定表 (17回)



Aブロック (飯島小・七郷小・中川小・東中・岩井中・南中)

坂東市立岩井学校給食センター

日	曜	献立名	体の中での主なはたらき						小学生 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分(g)	中学生 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分(g)
			体をつくるもとになる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる			
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻類	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 種実類・油脂		
9	火	コッパン ●いちごジャムとマーガリン 牛乳		牛乳			パン ジャム	マーガリン	718 29.5 2.9	845 34.5 3.6
		チーズいりにくだんご(2)	とり肉 卵	チーズ	トマト	たまねぎ りんご	パン粉			
		だいこんサラダ			にんじん	だいこん きゅうり				
		アルファベットマカロニスープ	とり肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ	マカロニ	油		
10	水	ハヤシライス 牛乳 (ごはん ハヤシチュー)	ぶた肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース マッシュルーム にんにく	ごはん じゃがいも 砂糖	油	749 22.6 2.0	954 28.3 2.6
		いかナゲット(2・2・2・3)	いか たら			みかん ラ・フランス パインアップル	小麦粉 砂糖			
		フルーツゼリーあえ					砂糖			
11	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		659 28.5 2.0	798 32.4 2.4
		さばのみりんぼしやしき	さば				砂糖			
		キャベツのごまこんぶあえ		こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり		ごま ごま油		
		おそうに	とり肉 なた 油あげ			ごぼう かぶ ねぎ	だまこもち	こんにゃく		
12	金	ジャージャーうどん 牛乳 (ソフトめん ジャージャーじる)	ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん	たけのこ しょうが ねぎ もやし たまねぎ	ソフトめん でんぶん	油	657 30.2 3.1	822 35.3 3.9
		しゅうまい(1・2・2・2)	とり肉 卵			たまねぎ	小麦粉	油		
		こまつなサラダ			こまつな	キャベツ きゅうり				
						とうもろこし				
15	月	せきはん ●ごましお 牛乳	あずき	牛乳			もち米	ごま	735 24.2 2.3	872 27.7 2.7
		えびフライ	えび				小麦粉 パン粉	油		
		ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり		マヨネーズ ごま油		
		とんじる	ぶた肉 みそ とうふ 油あげ		にんじん	だいこん ねぎ	じゃがいも	油		
16	火	コッパン ※はっこうにゅう		はっこう乳	いちご		パン		610 26.3 2.7	800 34.4 3.6
		チキンのオープン焼き(小50g・中70g)	とり肉	チーズ	赤ピーマン パセリ		パン粉			
		いんげんとカリフラワーのサラダ	まぐろ		さやいんげん にんじん	カリフラワー				
		パンプキンポターージュ	ソーセージ	牛乳 クリーム	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	油		
17	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		697 22.2 2.5	846 25.8 3.0
		にらまんじゅう(2)	ぶた肉 大豆		にら にんじん	キャベツ ごぼう ねぎ れんこん	小麦粉 砂糖	ごま油		
		じゃこサラダ ●ドレッシング	いわし		こまつな にんじん	しょうが にんにく		油		
		ほうとうじる	とり肉 みそ		にんじん かぼちゃ	もやし とうもろこし だいこん ごぼう ねぎ	ほうとう	油		
18	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		651 27.1 1.7	811 32.7 2.1
		つくばどりのチキンカツ (小50g・中60g) ●パックソース	とり肉 卵				パン粉	油		
		カレーきんぴら	ぶた肉		にんじん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	油		
		ゆばいりすましじる	ゆば とうふ	わかめ	みつば	しいたけ ねぎ				
19	金	いくなんぱんうどん 牛乳 (ソフトめん いくなんぱんじる)	ぶた肉 なた 油あげ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ	ソフトめん	油	624 25.5 2.7	802 31.0 3.4
		やさしいりさつまあげ	たら 大豆		にんじん さやいんげん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも			
		こんさいサラダ ●ノンエッグマヨネーズ				れんこん きゅうり		ノンエッグマヨネーズ		
						ごぼう とうもろこし				
22	月	ふゆやさいかレーライス 牛乳 (むぎごはん ふゆやさしいりカレー)	ぶた肉	牛乳 だっしふん乳	にんじん	たまねぎ れんこん りんご にんにく	ごはん 大麦 じゃがいも	油	748 22.6 2.4	932 27.4 3.1
		アスパラガスとたまごのサラダ ●ドレッシング	赤えんどう豆 ひよこ豆 青えんどう豆		アスパラガス	カリフラワー とうもろこし				
		※チョコプリン					砂糖 米粉			
23	火	くろパン 牛乳		牛乳			パン		699 25.7 3.0	813 29.1 3.7
		とりにくのからあげ(2)	とり肉 卵			しょうが たまねぎ キャベツ	でんぶん	油		
		げんまいいりスープ	ソーセージ		かぼちゃ パセリ	にんにく	もちげん米			
		※ヨーグルト		ヨーグルト						
24	水	ごはん ●のり 牛乳		牛乳 のり			ごはん		655 31.5 2.0	797 35.8 2.5
		さけのしおやしき	さけ			だいこん もやし きゅうり		ごま		
		すいとんじる	とり肉 かまぼこ 油あげ		にんじん ほうれんそう	だいこん しいたけ ねぎ	すいとん			
25	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		676 25.7 3.0	808 29.0 3.6
		とりにくのてりやしき	とり肉				砂糖			
		にらとたまごのみそじる	卵 油あげ とうふ みそ		にら にんじん	たまねぎ				
		※りんごゼリー				りんご	砂糖			
26	金	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		746 27.3 2.6	941 33.1 3.3
		ミートソース	ぶた肉 とり肉 大豆		にんじん トマト 赤ピーマン	たまねぎ しめじ にんにく		油		
		さつまいものオムレツ	卵 とり肉		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	さつまいも 砂糖			
		キャベツとコーンのサラダ ●ドレッシング ●かたぬきレアチーズケーキ		チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし いちご		砂糖		

【お知らせ】1月分給食費の口座振替は1月31日(水)です。残高の確認をお願いいたします。

日 曜	献立名	体の中での主なはたらき						小学生 エネルギー (kcal) たんぱく質(%) 塩分(%)	中学生 エネルギー (kcal) たんぱく質(%) 塩分(%)
		体をつくるものになる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる			
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻類	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 種実類・油脂		
29 月	東中 リクエスト献立	ぶた肉 とうふ	牛乳		はくさい わぎ しょうが カリフラワー とうもろこし		ごはん ココアのもと こんにゃく 油 砂糖	772 26.0 1.8	933 31.6 2.3
30 火	さしまちやいりこめばん 牛乳 ローズポークコロケ かぼちゃサラダ ●ノンエッグマヨネーズ コーンポタージュ	ぶた肉 とり肉	牛乳 牛乳 牛乳 だっしん牛乳		たまねぎ かぼちゃ にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ とうもろこし たまねぎ	パン じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 ノンエッグマヨネーズ バター	711 29.9 2.7	821 34.3 3.2
31 水	ごはん 牛乳 ぎょうざ(1・2・2・2) マーボーとうふ わかめスープ	ぶた肉 とり肉 ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 牛乳		にんじん にら にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが たまねぎ しいたけ ねぎ にんにく しょうが たまねぎ ねぎ だいこん	ごはん 小麦粉 パン粉 油 砂糖 油 でんぷん ごま油 ごま	649 22.0 2.0	788 25.5 2.5

- 学校で分けるもの ※ 業者配送
- おかずの()の数は、低学年(1~2年)、中学年(3~4年)、高学年(5~6年)、中学生・職員です。
- 太字は茨城県産使用を予定しております。● 材料の都合により献立内容が変更になる場合があります。
- この献立表に記載されている食品は主な食品で、微量の調味料や加工品に含まれているアレルギーに由来する食品(卵や乳等)等使用食品のすべてを記載していません。
- ごはんやパン、残菜以外は学校で処分して下さい。
- 魚料理には「骨」がある場合がありますので、気をつけて食べて下さい。

日月けまして おめでとーとうござーます

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が、昔も今も、その願いは変わらないことを実感します。さて、今の学年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(達)」人を目指してみませんか？



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。山形県の大督寺というお寺の中にあつた小学校で、お弁当を持ってこ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、戦争による食料不足などの影響で中断されてしまいました。

戦争が終わっても食料不足は続き、子供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る声が高まりました。アメリカのLARA(アジア救済団体)から贈られた物資を使い、昭和22年(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、みなさん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食べてみてくださいね



減塩の日 (いばらき美味しおDay)

「美味しお」とはおいしく減塩している給食です。生活習慣病の予防のため、茨城県では毎月20日は「いばらき美味しおDay(減塩の日)」と決めました。

給食センターでは「減塩の日」の給食として、食塩を減らすためにかつおぶし等でだしをとった汁物を提供します。

1月はかつおぶしとこんぶでだしをとります。

昭和22年ごろの給食

脱脂粉乳や缶詰などの物資を使って給食が作られました。

トマトシチュー・ミルク

昭和25年ごろの給食

アメリカから寄贈された小麦粉を使って、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まりました。

コッペパン・ミルク・カレーシチュー

昭和40年代ごろの給食

パンの種類が増え、めん類も提供されるようになりました。脱脂粉乳のミルクは牛乳へと切り替わりました。

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

給食の主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯が正式に導入され、献立の内容も豊かになっていきました。

カレーライス・牛乳・煮もみ・バナナ