



令和6年 1月分 献立予定表 (17回)




太字は茨城県産使用を予定しています

坂東市立猿島学校給食センター

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	ハムカツバーガー 牛乳 (バーガーパン ハムカツ ★ソース)	ハム 大豆	牛乳				パン パン粉	油	762 27.7 3.6	888 31.6 4.2
		スープパスタ	ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ	たまねぎ エリンギ とうもろこし	マカロニ	油			
		ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう えだまめ		ごま			
10	水	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		580 25.6 2.8	710 28.8 3.5
		とりのしょうがやき	とり肉			にんにく しょうが	でんぷん 砂糖				
		もやしのサラダ ●ドレッシング				もやし きゅうり					
		だいこんのみそしる	油あげ とうふ みそ	わかめ		だいこん しめじ ねぎ					
11	木	カレーうどん 牛乳 (ソフトめん カレーなんばんじる)	とり肉 なた 油あげ	牛乳	にんじん	にんにく キャベツ ねぎ	ソフトめん でんぷん	油		751 26.2 3.5	920 31.6 4.4
		いかフリッター (2)	いか おきあみ	あおさ			小麦粉 砂糖	油			
		ポテトサラダ ★マヨネーズ			にんじん	とうもろこし グリンピース	じゃがいも	マヨネーズ			
		※カットりんご				りんご					
12	金	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		730 28.8 2.4	891 33.8 2.8
		コーンしゅうまい (2)	ぎよ肉すりみ ぶた肉 とうふ			とうもろこし たまねぎ	でんぷん パン粉 小麦粉				
		マーボードウフ	ぶた肉 とうふ とり肉 みそ		にんじん にら	にんにく しょうが しいたけ ねぎ	砂糖 でんぷん	油			
		キャベツときゅうりのサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり					
15	月	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		682 32.1 2.1	828 36.9 2.5
		さばのしおやき	さば								
		ちくぜんに	とり肉		にんじん	ごぼう れんこん だいこん しいたけ たけのこ	こんにゃく さといも 砂糖	油			
		ほうれんそうともやしのサラダ ●ドレッシング			ほうれんそう	もやし					
16	火	こめパン 牛乳		牛乳				こめパン		785 22.7 1.9	908 25.6 2.2
		ローズポークとひたちぎゅうのメンチカツ ★ソース	ぶた肉 牛肉 大豆			たまねぎ	パン粉 小麦粉	油			
		ミネストローネ	ベーコン 大豆		にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ	じゃがいも マカロニ	バター			
		アロエヨーグルトあえ		ヨーグルト クリーム		アロエ	砂糖				
17	水	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		684 27.9 3.5	864 34.3 4.4
		なまあげのちゅうかに	ぶた肉 みそ 生あげ		にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ しめじ	砂糖 でんぷん	油 ごま油			
		ブロッコリーのごまあえ			ブロッコリー にんじん		砂糖	ごま			
		わかめスープ ★かじゅうグミ (ぶどう)	ベーコン	わかめ	にんじん	たまねぎ もやし ぶどう	砂糖	ごま油 ごま			
18	木	ごもくうどん 牛乳 (ソフトめん ごもくじる)	とり肉 油あげ なた	牛乳	にんじん ほうれんそう	だいこん しいたけ ねぎ	ソフトめん	油	594 21.7 3.3	750 26.7 4.3	
		キャベツとツナのソテー	まぐろ		にんじん	キャベツ とうもろこし		油			
		ももまんじゅう	卵	牛乳			小麦粉 砂糖	バター			
19	金	ごはん ★さけふりかけ 牛乳	さけ	牛乳 のり				ごはん		692 30.1 2.5	848 35.8 3.0
		ふとまきたまご	卵				砂糖 でんぷん				
		ひじきに	ぶた肉 大豆 さつまあげ	ひじき	にんじん	しいたけ	こんにゃく 砂糖	油			
		さつまじる	とり肉 みそ とうふ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	さつまいも				
22	月	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		789 31.8 2.4	957 36.8 3.0
		あじフィレフライ ★ソース	あじ				パン粉 小麦粉	油			
		にくじゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも 砂糖	油			
		かいそうサラダ		わかめ くきわかめ こんぶ つのまた		きゅうり もやし	こんにゃく				

【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 (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・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			
23	火	ミルクパン 牛乳		牛乳				パン		622 22.8 3.3	747 26.4 4.0
		チーズいりにくだんご(2)	とり肉 ぶた肉	チーズ	トマト	たまねぎ りんご		パン粉			
		カリフラワーとアスパラのサラダ ●ドレッシング			アスパラガス	カリフラワー					
		かぼちゃのポタージュ	ベーコン	牛乳 クリーム	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ		小麦粉 砂糖	バター		
24	水	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		663 31.0 3.1	810 37.2 3.7
		ぎょうざ(2)	とり肉 ぶた肉		にら	キャベツ たまねぎ		小麦粉			
		チンジャオロース	ぶた肉		にんじん ピーマン	しょうが にんにく たけのこ		砂糖 でんぷん	ごま油		
		かきたまじる	なると 卵		にんじん こまつな	しめじ ねぎ		でんぷん			
25	木	ごもくタンメンうどん 牛乳 (ソフトめん ごもくタンメンスープ)	ぶた肉 いか	牛乳	にんじん	しいたけ はくさい もやし ねぎ	ソフトめん	油	624 22.4 3.3	784 27.5 4.2	
		れんこんサラダ			にんじん	れんこん きゅうり		ごま			
		ココアあげパン					パン 砂糖	ココア 油			
26	金	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		663 28.6 2.3	811 32.7 2.7
		ほねごとさんま	さんま			しょうが		砂糖	ごま		
		ブロッコリーサラダ ●ドレッシング			ブロッコリー にんじん	とうもろこし					
		けんちんじる	とり肉 とうふ		にんじん	だいこん しいたけ ごぼう		さといも	油		
29	月	 内野山小 リクエスト献立	ぶた肉	はっこう乳	にんじん	にんにく たまねぎ りんご	ごはん むぎ	油	827 27.1 3.6	999 30.9 4.5	
			とり肉		トマト	バジル パセリ		油			
			卵		にんじん	もやし きゅうり		砂糖 小麦粉			チョコレート ココア マーガリン
30	火	メロンパン 牛乳		牛乳				パン		542 17.1 2.6	708 21.2 3.4
		クリーミーコロッケ	かまぼこ	牛乳				パン粉 小麦粉	油		
		だいこんサラダ ●ドレッシング				だいこん きゅうり とうもろこし					
		かぶいりポトフ	ソーセージ		にんじん ブロッコリー	たまねぎ かぶ キャベツ		じゃがいも			
31	水	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		643 23.6 2.5	782 27.8 3.0
		にらまんじゅう(2)	ぶた肉		にら	キャベツ ねぎ にんにく		油			
		パンパンジーサラダ ●ドレッシング	とり肉		にんじん	キャベツ きゅうり					
		キムチスープ	ぶた肉 卵	こんぶ	にんじん にら チンゲンサイ	しょうが たまねぎ ねぎ はくさい にんにく だいこん りんご たけのこ しいたけ		でんぷん ごま ごま油			

献立表に記載されている食品は主な食品で、調味料や加工品に含まれているアレルギーなど、使用食品のすべては記載しておりません。

食物アレルギーを有する児童生徒と保護者の方は、献立内容一覧表及び原材料配合表をご確認ください。

●：学校処分 ※：業者配送 ★：学校で数えるもの

◎くだものの皮や芯、中華まんの紙やグラタンの容器などは、学校で処分してください。◎（ ）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。◎物資の都合等により、献立が変更になる場合があります。

◎魚料理については「骨」がある場合がありますので、気をつけて食べてください。



減塩の日（いばらき美味しおDay）

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、塩分を減らすためにかつおびし等でだしをとった汁物を提供します。

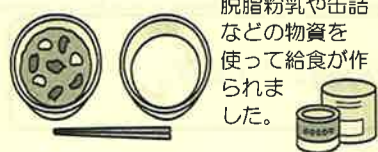
1/24～1/30 全国学校給食週間 給食の歴史&献立の変遷

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った小学校で、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る声が高まりました。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。

昭和22年ごろの給食



トマトシチュー・ミルク

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。

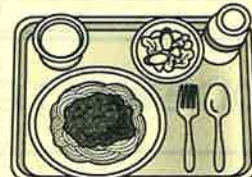
昭和25年ごろの給食



コッペパン・ミルク・カレーシチュー

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。

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

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。

昭和50年代ごろの給食



カレーライス・牛乳・塩もみ・バナナ

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。