



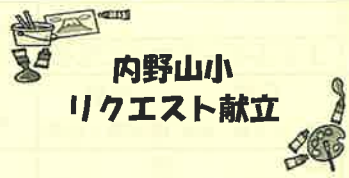
令和7年 1月分 献立予定表 (18回)



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		
7	火	やきそばパン 牛乳 (サンドパン やきそば)	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ しいたけ キャベツ もやし	パン	油	666 23.3 2.6	774 27.0 3.2
		とうふナゲット(2)	とうふ 豆乳 ぎよ肉すりみ		にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし	砂糖	油		
		はなやさいサラダ			ブロッコリー にんじん	カリフラワー				
8	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		663 24.2 2.6	827 29.4 3.2
		ひじきに	ぶた肉	ひじき	にんじん さやいんげん		こんにゃく	油		
		じゃがコーンサラダ ★マヨネーズ	さつまあげ		パセリ	とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ		
		おそうにふうだまこじる	とり肉 なると		にんじん ほうれんそう	だいこん しめじ しいたけ ねぎ	うるち米			
9	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 なると 油あげ	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ ねぎ	ソフトめん	油	648 27.7 3.1	824 34.4 3.8
		えびしゅうまい(1.2.2.2)	えび すけとうだら			たまねぎ	パン粉 砂糖			
		アスパラとキャベツのサラダ			アスパラガス	きゅうり キャベツ	でんぶん			
10	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		689 24.5 2.9	842 28.2 3.5
		ハンバーグおろしソースかけ	とり肉 ぶた肉			たまねぎ にんにく しょうが だいこん	パン粉 砂糖 小麦粉	油		
		レンコンサラダ				レンコン とうもろこし	こんにゃく	ごま		
		とりつくねのみそしる	卵 みそ とり肉		にんじん にら	たまねぎ ねぎ	でんぶん パン粉			
14	火	コッペパン 牛乳		牛乳			パン		661 21.9 3.3	787 26.0 4.2
		かぼちゃコロッケ			かぼちゃ	たまねぎ	パン粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖	油		
		チキンサラダ	とり肉		にんじん	キャベツ きゅうり				
		コーンポタージュ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	油		
合併20周年記念献立『坂東市のめぐみたくさんさっぱり中華丼』沓掛小学校 5年 木村 双葉さん										
15	水	ぼんどうしのめぐみたくさん さっぱりちゅうかどん (ごはん ちゅうかどんのぐ) 牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たけのこ ねぎ レタス キャベツ しいたけ レモン	ごはん 砂糖 でんぶん	油 ごま油	704 24.7 1.8	866 30.1 2.2
		ブロッコリーとアスパラのサラダ			ブロッコリー にんじん アスパラガス					
		※はちみつレモンゼリー				レモン	はちみつ 砂糖			
16	木	ジャージャーめん 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	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ もやし ねぎ	ソフトめん	油	688 26.3 2.8	863 31.5 3.5
		イカカツ	いか				でんぶん 小麦粉 砂糖 パン粉	油		
		ごぼうサラダ ●ドレッシング			にんじん	ごぼう とうもろこし				
17	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		603 22.1 2.3	741 25.8 2.7
		レンコンいりにくだんご(2)	とり肉 卵			レンコン たまねぎ	パン粉 砂糖 でんぶん	油		
		こんにゃくのいためナムル わかめとやさいのスープ	ぶた肉	こんぶ わかめ	にんじん こまつな にんじん	たまねぎ もやし しいたけ とうもろこし	こんにゃく ごま油 ごま ごま油			
20	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		699 28.7 2.1	837 32.3 2.5
		とりにくのびりからやき	とり肉			にんにく		ごま油		
		だいこんとえだまめのサラダ				だいこん えだまめ				
		はくさいとなまあげのみそしる	生あげ みそ	わかめ	にんじん	はくさい ねぎ				
21	火	こめパン 牛乳		牛乳			こめパン		661 31.2 2.5	781 38.0 3.0
		カニクリームコロッケ	かにふうみかまぼこ かに			たまねぎ	小麦粉 砂糖 パン粉 でんぶん	油		
		チリコンカン	ぶた肉 大豆		にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく とうもろこし	じゃがいも 砂糖	油		
		ブロッコリーとツナのサラダ	まぐろ		ブロッコリー					
22	水	ひじきいりぶたそぼろどん 牛乳 (ごはん ひじきいりぶたそぼろ)	ぶた肉 卵	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが たまねぎ えだまめ	ごはん 砂糖	ごま油	617 24.5 2.6	778 29.9 3.3
		こまつなのサラダ	とり肉		こまつな にんじん	もやし		ごま		
		だいこんとあぶらあげのみそしる	油あげ みそ	わかめ		だいこん ねぎ	じゃがいも			
合併20周年記念献立『坂東市産のねぎとチンゲンサイのマヨネーズあえ』弓馬田小学校 6年 安田 結凪さん										
23	木	しょうゆラーメン 牛乳 (ソフトめん しょうゆラーメンスープ)	ぶた肉 なると	牛乳		メンマ にんにく とうもろこし	ソフトめん	油	684 21.4 3.0	862 30.3 3.7
		にらまんじゅう(1.2.2.2)	ぶた肉		にら	キャベツ ねぎ しょうが にんにく		油		
		ぼんどうしさんの ねぎとチンゲンサイのマヨネーズあえ	ちくわ		チンゲンサイ トマト	ねぎ キャベツ レモン	でんぶん 砂糖	オリーブ油 マヨネーズ		

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		
24	金	 内野山小 リクエスト献立	ぶた肉	はっこう乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ りんご	ごはん むぎ じゃがいも	油	887 24.3 3.1	984 28.2 3.9
			とり肉 卵				小麦粉 砂糖 でんぷん	油		
					にんじん	きゅうり もやし えだまめ				
			卵	牛乳			小麦粉 砂糖	マーガリン		
27	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		637 25.0 2.6	784 29.1 3.1
		ごもくあつやきたまご	卵		にんじん	ごぼう れんこん たけのこ ししいたけ	砂糖 でんぷん			
		きんぴらごぼう	ぶた肉 さつまあげ		にんじん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	ごま油		
		たまねぎのみそしる	とうふ 油あげ みそ		にんじん	たまねぎ				
28	火	しょくパン 牛乳		牛乳			パン		645 24.6 3.1	766 28.5 3.7
		こまいフライ ★ソース	こまい				パン粉 小麦粉	油		
		かぼちゃサラダ ★マヨネーズ			かぼちゃ	たまねぎ		マヨネーズ		
		スープパスタ	ベーコン	牛乳	パセリ	たまねぎ エリンギ とうもろこし	マカロニ	油		
29	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		626 25.4 2.3	790 31.1 2.9
		ぶたにくのしょうがやき	ぶた肉			にんにく しょうが たまねぎ	砂糖			
		キャベツのしおこんぶあえ		こんぶ		キャベツ きゅうり とうもろこし		ごま油		
		けんちんじる	とうふ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	こんにゃく さといも			
30	木	さんさいうどん 牛乳 (ソフトめん さんさいじる)	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ なめこ	ソフトめん		604 28.8 2.9	783 35.1 3.6
		いかとやさいのよせやき	なると 油あげ			ふき わらび ねぎ				
		ほうれんそうサラダ	すけとうだら いか	あおさ		キャベツ とうもろこし	でんぷん			
			まぐろ		にんじん ほうれんそう	もやし				
31	金	ごはん はっこう乳		はっこう乳			ごはん		681 22.3 1.7	825 25.4 2.1
		うまだれチキン	とり肉			にんにく しょうが りんご	でんぷん 砂糖	油		
		カリフラワーサラダ			にんじん	カリフラワー きゅうり				
		たまごワタンスープ	とうふ 卵		こまつな にんじん		小麦粉 でんぷん	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。



合併20周年記念献立

合併20周年記念献立（15日 水曜日）
「坂東市のめぐみたくさんさっぱり中華丼」
沓掛小学校 5年 木村 双葉 さん

猿島地区の小中学校で給食の時間に放送されている
「ばくばくメモ」で、記念献立を紹介します！

合併20周年記念献立（23日 木曜日）
「坂東市産のねぎとチンゲンサイのマヨネーズあえ」
弓馬田小学校 6年 安田 結風 さん

BANDO
20th
ANNIVERSARY
ともに歩んだ20年
みんなで創ろう明るい未来を！

ばくばくメモ 1月15日(水)

— こんだて —
坂東市のめぐみたくさんさっぱり中華丼
(ごはん ちゅうかどんのく) 牛乳
ブロッコリーとアスパラのサラダ はちみつレモンゼリー

- 今日のお話 「坂東市合併20周年記念献立」 ●
- 今日の献立は、沓掛小学校5年生【木村 双葉さん】が考えてくれた
「坂東市のめぐみたくさんさっぱり中華丼」です。
- この料理は、
- ① いろいろな色の材料を使うと栄養もたっぷりになるため、彩を意識したこと。
 - ② さっぱりとしたとろみで、食べやすい！
- というのがアピールポイントです。見た目もカラフルで、給食を食べるみんなが、笑顔でたくさん食べてもらえるようなメニューを、坂東市の食材を使って考えてくれました。
- 記念献立を、みなさんおいしくいただきますように。

ばくばくメモ 1月23日(木)

— こんだて —
しょうゆラーメン(ソフトめん しょうゆラーメンスープ)
牛乳 にらまんじゅう
坂東市産のねぎとチンゲンサイのマヨネーズあえ

- 今日のお話 「坂東市合併20周年記念献立」 ●
- 今日の献立は、弓馬田小学校6年生【安田 結風さん】が考えてくれた
「坂東市産のねぎとチンゲンサイのマヨネーズあえ」です。
- この料理は、
- ① ねぎとチンゲンサイが苦手な人でも食べられるような味付けにしたこと
 - ② ねぎがシャキッとしていて、味もよくソースとからんでおいしい！
- というのがアピールポイントです。
- 坂東市の特産品である【ねぎ】と【チンゲンサイ】をメインに使っています。ちくわんに片栗粉をまぶし、野菜と一緒にオリーブ油で炒め、マヨネーズとケチャップ、隠し味にレモン汁と砂糖を入れて作りました。
- 記念献立を、みなさんおいしくいただきますように。

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ぶし等でだしをとった汁物を提供します。



お雑煮風だまこ汁(8日 水曜日)

だまこもちとは、うるち米を使用した秋田県の郷土料理です。同じ秋田県の郷土料理のきりたんぽと似ていますが、だまこもち丸い形をしているのが特徴です。
粒が少し残る程度に半つきにしたうるち米を丸めていて、いわば「ごはんの団子」です。主に鍋の具材として使用されることが多く、だまこもちが入った鍋は「だまこ鍋」とよばれています。

今年は巳(へび)年！

へびは、食べるときに薬物を丸のみしますが、皆さんは、よくかむことを意識して味わって食べましょう。

