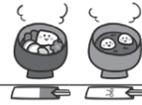


*献立は、都合により変更する場合があります。
 スプーンがあったほうが食べやすい献立です。



2025年 1月 予定献立表



◎魚の骨に気を付けて、よくかんで食べましょう。

日 曜	献立名	おもな材料						調味料・その他 (※学校で使用する調味料)	幼稚園 たんぱく質 食塩相当量	小学校 たんぱく質 食塩相当量	中学校 たんぱく質 食塩相当量
		骨や歯をつくる食べ物		体の調子を整える食べ物		熱や力になる食べ物					
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン・その他	5群 炭水化物	6群 脂質(※学校で使用する調味料)				
8 水	とんこつラーメン(ちゅうかめん) ぎゅうにゅう ねぎしおまんじゅう だいこんナムル	ぶたにく なんと	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	ちゅうかめん	ごまあぶら	とんこつラーメンスープのもと とりからスープのもと こしょう	513 24.2 2.5	636 30.2 3.3	720 34.0 3.8
9 木	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグおろしソース オーシャンサラダ とりごぼうじる	とりにく かにかまぼこ とりにく あぶらあげ	わかめ	にんじん	たまねぎ だいこん にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし ごぼう だいこん ねぎ	こめ パンこ さとう	たまねぎドレッシング	しょうゆ さけ しお こしょう しょうゆ さけ しお わふうだし	535 22.3 1.9	627 25.0 2.2	776 29.4 2.7
10 金	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご ひじきのいりに ぞうにふうすいとん	けいらん とりにく さつまあげ だいず あぶらあげ なんと	ひじき	にんじん にんじん	ごぼう だいこん はくさい	こめ さとう でんぶん しらたき さとう すいとん	あぶら あぶら	す しょうゆ しお しょうゆ みりん しょうゆ さけ みりん しお わふうだし	539 21.3 1.9	640 24.0 2.2	791 28.3 2.6
14 火	ごはん ぎゅうにゅう れんこんメンチカツ とんじり	とりにく ツナ ぶたにく とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん	たまねぎ れんこん きりぼしだいこん きゅうり もやし だいこん ねぎ	こめ	パンこ あぶら しおちゅうかドレッシング	※ソース わふうだし	585 21.7 2.0	686 24.6 2.3	846 29.0 2.7
15 水	やきそば コーヒーぎゅうにゅう ストロベリーロール てりやきチキン ブロッコリーおかかあえ	とりにく かつおぶし	コーヒーぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	しょうが にんにく	やきそばめん ストロベリーロール さとう さとう		やきそばソース	525 22.6 2.8	641 28.0 3.5	744 34.7 4.1
16 木	ごはん ぎゅうにゅう ぎょうざ れんこんサラダ マーボー豆腐	とりにく ぶたにく とうふ ぶたにく だいず みそ	ぎゅうにゅう	にら にんじん にんじん	キャベツ たまねぎ れんこん キャベツ とうもろこし たまねぎ ねぎ ほししいたけ たけのこ しょうが にんにく	こめ こむぎこ でんぶん さとう	ごまあぶら パンパンジードレッシング ごまあぶら	しお しょうゆ さけ オイスターソース ちゅうかだし しょうゆ テンメンジャン トウパンジャン	589 23.0 1.9	700 26.7 2.3	887 32.4 2.8
17 金	ごはん ぎゅうにゅう チキンナゲット フルーツあえ ぶゆやさいかレー	とりにく とうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	にんにく パインナップル もも りんご ぶどうかじゅう れんこん たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく	こめ パンこ こむぎこ ゼリー さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら	しょうゆ しお ソース ケチャップ カレールウ	625 19.9 1.9	748 22.8 2.3	945 28.2 2.8
20 月	まるばん ぎゅうにゅう りんごジャム とりにくのこうそうパンこやき ポークビーンズ オニオンスープ	とりにく だいず ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	あかピーマン にんじん トマト パセリ にんじん パセリ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ トマト キャベツ たまねぎ マッシュルーム	こめ さとう しらたき さとう	しお あぶら	さけ コンソメ ケチャップ ソース しお こしょう コンソメ しお こしょう	559 25.2 2.3	709 31.2 3.0	814 35.8 3.5
21 火	ごはん ぎゅうにゅう さばのねぎみそソース ごもくきんぴら すましじる	さば みそ さつまあげ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう にんじん	しょうが ねぎ ごぼう はくさい たまねぎ ねぎ	こめ さとう しらたき さとう	ごま ごま ごまあぶら	しょうゆ みりん さけ しょうゆ みりん しょうゆ みりん しお だしパック(さばぶし、かつおぶし、にぼし)	586 23.4 1.8	683 26.1 2.1	849 31.1 2.5
22 水	にくみそうどん(ソフトメン) ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ チキンサラダ	とりにく だいず みそ ちくわ とりにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん にら	もやし たまねぎ ねぎ とうもろこし しょうが にんにく キャベツ もやし	ソフトメン てんぷらこ	ごま ごまあぶら あぶら ごまドレッシング	しょうゆ トウパンジャン ちゅうかだし	528 27.0 2.1	625 32.1 2.4	827 42.7 3.2
23 木	ごはん ぎゅうにゅう そばろごはんのぐ(にくそばろ、いりたまご) おひたし おでん	とりにく ぶたにく けいらん かつおぶし とりにく ちくわ あつあげ はん	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん にんじん	しょうが もやし はくさい だいこん	こめ さとう	あぶら	しょうゆ さけ しお しょうゆ しょうゆ みりん わふうだし	565 24.0 1.8	690 28.6 2.2	851 33.8 2.5
全国学校給食週間											
24 金	ごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき たくあんあえ さつまいものみそしる きゅうしょくしゅうかんゼリー しょくパン ぎゅうにゅう	さけ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にんじん	たくあん キャベツ たまねぎ	こめ さつまいも ゼリー	ごま ごまあぶら	しお しょうゆ わふうだし	552 23.2 2.4	652 25.4 2.8	801 30.4 3.3
27 月	かぼちゃコロッケ コールスローサラダ クリームシチュー	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう なまクリーム スキムミルク	かぼちゃ にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	しょくパン パンこ こむぎこ じゃがいも さとう でんぶん	コールスロードレッシング	しお ※ソース シチューールウ コンソメ	533 20.1 2.5	711 25.9 3.3	816 29.4 3.8
28 火	ごはん ぎゅうにゅう ピザパのぐ ブロッコリーサラダ わかめスープ	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ブロッコリー にんじん	きりぼしだいこん もやし しょうが にんにく キャベツ とうもろこし たまねぎ ねぎ ほししいたけ たけのこ たまねぎ マッシュルーム にんにく	こめ さとう	ごまあぶら たまねぎドレッシング ごまあぶら	コチジャン テンメンジャン さけ しょうゆ しょうゆ しお こしょう ちゅうかだし ケチャップ ソース こしょう スープストック	495 22.7 1.8	602 27.0 2.3	745 31.8 2.7
29 水	スパゲティナポリタン ぎゅうにゅう こくとうロール コーンカップグラタン イタリアンサラダ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	とうもろこし たまねぎ キャベツ きゅうり	スパゲティ こくとうロール じゃがいも こめこ さとう	イタリアンドレッシング	しお	536 18.9 2.0	638 22.5 2.5	713 25.5 2.9
30 木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ いそかあえ かぶのみそしる	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん にんじん	しょうが にんにく もやし はくさい かぶ たまねぎ	こめ でんぶん	あぶら	さけ しょうゆ しお しょうゆ わふうだし	558 23.0 1.6	680 27.3 2.0	839 32.3 2.4
31 金	ごはん はっこうにゅう はるまき かにかまサラダ ぎょうざスープ	ぶたにく かにかまぼこ ぶたにく とりにく	はっこうにゅう	にんじん にんじん にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり キャベツ はくさい ねぎ たけのこ しょうが	こめ こむぎこ でんぶん はるさめ さとう こむぎこ さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ あぶら	しょうゆ しお しお さけ みりん しょうゆ こしょう しお ちゅうかだし	557 14.5 1.8	664 16.7 2.1	807 19.6 2.4

●今月の稲敷市産の食材は、米、マッシュルーム、れんこんを予定しています。



新年あけましておめでとうございます。今年度も、残すところあと3か月となりました。風邪やインフルエンザなどの感染症が流行する季節ですので、うがい・手洗いの徹底と、栄養バランスの良い食事を心がけ、感染症の予防に努めましょう。学校給食においては、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、魅力ある給食作りに努めていきたいと思えます。本年もよろしくお願ひいたします。



今年巳(へび)年!

へびは、食べるときに獲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。

1月24日~30日は、全国学校給食週間です!

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町(現:鶴岡市)の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、アメリカの支援団体「LARA(アジア救済公認団体)」から給食用物資の寄贈を受け、昭和22年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としました。また、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日~30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

学校給食の移り変わりをみよう!

明治22年	戦後(昭和20~30年代)	現在
私立忠愛小学校で提供されたとされる給食。	支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。	地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。

全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思います。

稲敷市産のれんこん!ありがとうございます!

「稲敷地域いばらきれんこん 銘柄連絡会」からのご厚意で「れんこん」の寄付をいただきます。東学校給食センターでは、1月16・17日に使用する予定です。地域の方々のご厚意に感謝し、大切に調理させていただきます。