

令和6年1月 学校給食予定献立表(給食回数17回) 牛久市立下根中学校

日	献立名	体の中での体のおもはたらし						その他の調味料など	エネルギー (kcal)
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
		1群 タンパク質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンCなど	5群 炭水化物	6群 脂質		
9 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			808
	ピビンバの具(肉炒め)	豚肉 大豆 みそ			にんにく しょうが	砂糖	ごま油	しょうゆ 酒 豆板醤	
	ピビンバの具(ナムル)			小松菜 にんじん	もやし にんにく		ごま油	中華だし しょうゆ 塩	
	豆腐とわかめスープ	豆腐 わかめ		にんじん	大根 たまねぎ どうもろこし		ごま油	塩ラーメンスープ こしょう	
10 (水)	わかめごはん 発酵乳		発酵乳 わかめ		マスカット果汁	ごはん		塩	877
	コロッケ	牛肉			たまねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖	油 牛脂	塩	
	白菜のコールスローサラダ			にんじん	白菜 枝豆 どうもろこし たまねぎ		マヨネーズ	酢 こしょう	
	豚汁	豚肉 みそ		にんじん	大根 ごぼう ねぎ		さつまいも	こんにゃく	
11 (木)	【健闘き献立】 健闘きは、毎年1月11日にお供えしていた雑餅をおろして、無病息災を願って食べる行事のこと。お供え物に万巻を向けるのは縁起が悪いとして、包丁は使わず、木づちで叩いて割りますが、「割る」という言葉も縁起が悪いので「開く」という言葉が使われています。								
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			821
	イナダのねぎみそ焼き	イナダ みそ			ねぎ	砂糖		しょうゆ 酒 みりん	
	れんこんのきんぴら	さつまいも		さいいんげん にんじん	れんこん	こんにゃく 砂糖	ごま油	和風だし しょうゆ みりん	
雑煮	鶏肉 なた		ほうれん草 にんじん	大根 白菜	もち		だし(鰹 鯖 鰯) しょうゆ みりん 塩		
12 (金)	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん			798
	チキンカレー	鶏肉		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	油	カレールー ケチャップ 中濃ソース 酒	
	りっちゃんサラダ	ハム かつお節	昆布	にんじん	キャベツ きゅうり どうもろこし	砂糖	油	しょうゆ 酢	
	伊予柑ゼリー				伊予柑果汁	砂糖			
15 (月)	焼きそば	豚肉	青のり	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし	中華めん	油	焼きそばソース ソース オイスターソース 塩	755
	牛乳		牛乳						
	キャラメルポテト					さつまいも 砂糖	バター 油		
	ほうれん草とコーンのサラダ	ツナ	ひじき	ほうれん草 にんじん	キャベツ どうもろこし	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢	
16 (火)	バターロール 牛乳		牛乳			バターロール			748
	ハンバーグマトソース	鶏肉		トマト	たまねぎ にんにく	小麦粉 砂糖	油 豚脂	ケチャップ ソース しょうゆ	
	キャベツサラダ			にんじん	キャベツ 枝豆	じゃがいも 砂糖	マヨネーズ	酢	
	コーンポタージュ	鶏肉	牛乳 生クリーム		たまねぎ どうもろこし マッシュルーム	米粉	油	コンソメ 塩 こしょう シチュールー(米粉)	
17 (水)	【日本食べ物の旅-山梨県-】 ほうとうは、小麦粉で作った太めのめんを、野菜やかぼちゃなどの具材とともにみそ仕立ての汁で煮込んだものです。山梨県を中心とした地域で食べられています。武田信玄が自分の刀で食材を切ったことから「宝刀」と名付けられたという説もあります。								
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			824
	厚焼きたまご	鶏卵				砂糖		しょうゆ 塩 だし 昆布だし	
	ひじきががんもの煮物	大豆 がんも	ひじき	さいいんげん にんじん		こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒 和風だし	
ほうとう汁	豚肉 油揚げ みそ		かぼちゃ にんじん	大根 ねぎ		ほうとうめん(小麦)	だし(鰹 鯖 鰯)		
18 (木)	【かみかみDay献立】 毎月「8」のつく日はかみかみDayです。普段からよくかみかみ習慣をつけましょう。								
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			800
	メンチカツ	鶏肉 豚肉 牛肉			たまねぎ	パン粉 小麦粉 砂糖	豚脂 油	ケチャップ 塩	
	かみかみごま和え		ひじき	小松菜 にんじん	ごぼう もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	
茎わかめのスープ	鶏肉 豆腐	茎わかめ	小松菜 にんじん	キャベツ ねぎ		ごま油	中華だし しょうゆ 塩 こしょう		
19 (金)	【いばらき美味しおDay献立】 スパイスやだしのうま味、ごまの風味を利用して減塩しています。								
	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん			771
	サバのスパイス焼き	サバ			にんにく しょうが			しょうゆ 酒 カレー粉 塩 こしょう	
	豆腐サラダ	豆腐 ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり		ごまドレッシング		
沢煮焼	豚肉 かまぼこ		にんじん	大根 ごぼう		こんにゃく	だし(鰹 鯖 鰯) しょうゆ 酒 塩		
22 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			850
	豚肉のしょうが炒め	豚肉		にんじん	たまねぎ キャベツ 切干大根 しょうが	でん粉	油	酒 しょうゆ 塩 みりん	
	粉ふきいも		青のり			じゃがいも		塩 こしょう	
	白菜と大根のみそ汁	厚揚げ みそ		小松菜 にんじん	白菜 大根			だし(鰹 鯖 鰯)	
23 (火)	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン(米粉・小麦粉)			781
	子菜フレック焼き	鶏肉 みそ	粉チーズ			コーンフレック	マヨネーズ	酒 塩 こしょう	
	野菜のレモンマリネ			にんじん	キャベツ カリフラワー 枝豆 レモン果汁	砂糖	オリーブオイル	塩 こしょう	
	コンソメスープ	鶏肉		さいいんげん にんじん	たまねぎ 白菜 どうもろこし	さつまいも	油	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	
24 (水)	【学校給食週間献立①昔の献立】 1月24日～1月30日は全国学校給食週間です。給食の始まりは明治22年です。今日の献立は、明治22年に提供された「おにぎり・焼き魚・漬物」と、戦時中の給食だった「すいとん」を組み合わせた献立になっています。								
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			786
	焼き鮭	鮭						塩	
	たくあん和え			ほうれん草 にんじん	もやし キャベツ 大根(たくあん)		ごま油	しょうゆ	
すいとん汁	鶏肉 油揚げ		にんじん	白菜 大根 しいたけ	すいとん(小麦粉)	ごま油	だし(鰹 鯖 鰯) しょうゆ みりん 塩		
25 (木)	【学校給食週間献立②スタディーメニュー～2年社会 文明開化～】 明治5年1月24日、この日は明治天皇が初めて牛肉(牛鍋)を食べた日と言われています。また、明治時代から洋食の文化が広がっていきました。								
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			876
	ボロニアハムカツ	鶏肉				米粉 じゃがいも でん粉 砂糖	油	塩 ソース 香辛料	
	ポテトサラダ			にんじん	枝豆 たまねぎ	じゃがいも	マヨネーズ	酢 塩 こしょう	
牛鍋	牛肉 焼き豆腐		にんじん	白菜 ねぎ	砂糖 しらす	油	だし(鰹 鯖 鰯) しょうゆ みりん 酒		
26 (金)	【学校給食週間献立③牛久の日】 牛乳と調味料以外が牛久市の食材です。地元の食材をおいしく味わいましょう。								
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			801
	鶏肉のみそだれかけ	鶏肉 みそ			にんにく しょうが	砂糖	ごま油	酒 しょうゆ みりん 豆板醤	
	白菜と油揚げの煮びたし	油揚げ		小松菜 にんじん	白菜 しょうが			和風だし しょうゆ みりん	
牛久の根菜汁	豆腐 みそ		にんじん	大根 ごぼう ねぎ	さつまいも		だし(鰹 鯖 鰯) しょうゆ 和風だし 塩		
29 (月)	【学校給食週間献立④昔の献立&いもまん!】 今年度2回目の「いもまん!」です。ソフトめんは、昭和40年代頃から給食に登場しました。								
	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん			854
	カレーあんかけ汁	豚肉 油揚げ		小松菜 にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	でん粉	油	だし(鰹 鯖 鰯) カレールー しょうゆ 和風だし	
	甘酢和え			にんじん	キャベツ 大根 きゅうり	砂糖		酢 しょうゆ	
いもまん!	鶏卵	牛乳			小麦粉 さつまいも 砂糖	バター 油	塩		
30 (火)	【学校給食週間献立⑤昔の献立～昭和25年から30年ごろの給食～】 小麦の援助を受け、パン・ミルク・おかずがそろった「完全給食」が実施されるようになりました。当時は、揚げパンと煮物(おてん等)の組み合わせだったそうです。								
	きな粉揚げパン 牛乳	きな粉	牛乳			コッペパン 砂糖	油	塩	776
	トマトンチュー	豚肉 大豆		トマト にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも 砂糖	油	ハヤシルー ケチャップ 塩 こしょう	
	キャベツとツナのサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ 枝豆 どうもろこし		ドレッシング		
黄桃					黄桃	砂糖			
31 (水)	【家庭科との連携献立】 1年生が家庭科の授業で考えた献立を1月～3月の間て実施していきます。今日の献立は、1年1組の生徒が考えた献立です。和食でたくさん野菜がとれる献立になっています。								
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			753
	肉じゃが	豚肉		さいいんげん にんじん	たまねぎ	じゃがいも でん粉 しらす 砂糖	油	和風だし しょうゆ みりん	
	ほうれん草とじゃこのおひたし	かつお節	ちりめんじゃこ	ほうれん草 にんじん	キャベツ			しょうゆ	
具だくさんみそ汁	豆腐 みそ		小松菜 にんじん	大根 ごぼう ねぎ	こんにゃく		だし(鰹 鯖 鰯)		

・上の表で斜線で示した食品は加工食品を使用します。表に示した原材料以外に、調味料等を使用していることがあります。  
 ・今日の牛久市産予定食材…米・小松菜・長ねぎ・ごぼう・さつまいも・紫さつまいも・にんじん・大根・里芋・ほうれん草・白菜・かぶ・きゅうり  
 ・材料の都合により、献立を変更することがあります。