



令和6年 1月 給食予定献立表



牛久市立おくの義務教育学校(北校舎)

| 日 | 献立 | 材 料 名 | | | その他 調味料 | エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g) |
|--|--|---------------------------------|---|----------------------------------|------------------------------|---------------------------------|
| | | 血や肉になる | 体の調子を整える | 力や熱になる | | |
| 9 火 | シーフードカレー(ごはん) | 鶏肉 いか ほたて いんげん豆 | にんじん 玉ねぎ 枝豆 にんにく | ごはん じゃがいも 油 | カレールウ カレー粉 | 663 2.0 |
| | 牛乳 じゃことチーズのサラダ | 牛乳 ちりめんじゃこ チーズ | キャベツ 小松菜 きゅうり | ごま さとう | しょうゆ 酢 | |
| | ももゼリー | | | ももゼリー | | |
| 10 水 | ごはん りんごジュース | | | ごはん りんごジュース | | 748 2.1 |
| | 春巻き | | キャベツ 玉ねぎ にんじん たけのこ にら にんにく しいたけ | 小麦粉 米粉 でん粉 さとう 春雨 豚脂 油 | しょうゆ 塩 こしょう | |
| | 中華サラダ | 中華くらげ ひじき | もやし 小松菜 にんじん きゅうり とうもろこし | ごま さとう | しょうゆ 酢 | |
| | れんこん入り麻婆豆腐 | 豚肉 豆腐 大豆 みそ | れんこん 玉ねぎ にんじん ねぎ たけのこ グリンピース しょうが にんにく しいたけ | 油 さとう ごま油 でん粉 | 酒 しょうゆ 中華スープ 甜麺醬 豆板醤 オールスパイス | |
| 11 木 | 《鏡開き献立》 鏡開きは、お正月にお供えした鏡餅を下げて、おしるこや雑煮にして食べ、一年の健康や幸せを願う行事です。 | | | | | |
| | ごはん 牛乳 | 牛乳 | | ごはん | | 655 1.8 |
| | ぶりの照り焼き | ぶり | | さとう でん粉 | しょうゆ みりん | |
| | 塩昆布和え | 昆布 | キャベツ きゅうり にんじん | ごま油 | 塩 | |
| | 白玉雑煮 | 鶏肉 油揚げ かまぼこ | 白菜 大根 にんじん | 白玉 | だし(鰹・鰯) 和風だし しょうゆ 塩 みりん | |
| 麦ごはん 牛乳 | 牛乳 | | 麦ごはん | | | |
| 12 金 | 厚焼玉子 | 鶏卵 | | でん粉 油 | 昆布だし 酢 みりん しょうゆ 塩 | 657 1.9 |
| | 和風サラダ | かまぼこ 昆布 かつお節 | キャベツ にんじん きゅうり | 油 さとう | しょうゆ 酢 | |
| | すき焼き風煮 | 牛肉 豆腐 | 白菜 ねぎ にんじん 春菊 しいたけ しらたき | さとう | 和風だし しょうゆ 酒 みりん | |
| | 肉うどん(ソフトめん) 牛乳 | 豚肉 なたと 油揚げ 牛乳 | 白菜 大根 にんじん ねぎ しめじ | 牛久小麦ソフトめん | だし(鰹・鰯) 和風だし しょうゆ 塩 みりん | |
| 15 月 | あじフリッター | あじ オキアミ アオサ | | 小麦粉 でん粉 さとう 米粉 油 | しょうゆ 塩 | 657 1.9 |
| | キャベツのごま和え いちご | | キャベツ 小松菜 にんじん とうもろこし | ごま さとう いちご | しょうゆ | |
| | ガバオライス(ごはん) | 豚肉 鶏肉 大豆 | 玉ねぎ ピーマン パプリカ とうもろこし にんにく パジル | 油 ごま油 ごはん | オイスターソース カレー粉 塩 | |
| 16 火 | 牛乳 ココアシロップ | 牛乳 | | ココアシロップ | | 617 2.1 |
| | もやしのナムル | ハム | もやし にんじん チンゲン菜 | ごま ごま油 さとう | しょうゆ 酢 | |
| | さくらげスープ | 豆腐 | ねぎ 大根 小松菜 にんじん さくらげ | | がらすープ しょうゆ 塩 こしょう | |
| | 米粉パン ラフランスジャム | | | 米粉パン ラフランスジャム | | |
| 17 水 | 牛乳 肉団子 | 牛乳 鶏肉 | 玉ねぎ トマト | パン粉 でん粉 さとう 油 | 酢 塩 ケチャップ しょうゆ ウスターソース | 631 2.6 |
| | ポテトサラダ | | 玉ねぎ にんじん きゅうり | じゃがいも ノンエッグマヨネーズ | 塩 こしょう | |
| | ブイヤベース風スープ | たら いか あさり ひよこ豆 | 玉ねぎ 小松菜 セロリ トマト にんにく パセリ | オリーブオイル | コンソメ 塩 こしょう 酒 カレー粉 | |
| | 《かみかみ献立&USHIKU野菜オーケストラ~ほうれん草~》 今月は牛久市産ほうれん草のキャラクター『ヘモグロスト・ベルハッセル』が登場です。 | | | | | |
| 18 木 | ごはん 牛乳 | 牛乳 | | ごはん | | 619 2.0 |
| | いかの大豆がらめ | いか 大豆 | | さとう でん粉 油 | しょうゆ みりん | |
| | ヘモグロスト・ベルハッセルと寒天のサラダ | 寒天 鶏肉 | もやし ほうれん草 にんじん | さとう ごま油 | しょうゆ 酢 | |
| | 高野豆腐の豚汁 | 豚肉 高野豆腐 みそ | 大根 ごぼう にんじん ねぎ えのき こんにゃく | さつまいも | だし(鰹・鰯) 和風だし | |
| 19 金 | 《いばらき美味しおDay》 毎月20日は減塩の日。今回の減塩ポイントは、ゆずやごまの香りと「とろみ」です。とろみがあると味を感じやすくなります。 | | | | | |
| | 麦ごはん 牛乳 | 牛乳 | | 麦ごはん | | 658 2.0 |
| | 鶏肉の幽庵焼き | 鶏肉 | しょうが ゆず果汁 | さとう | 塩 しょうゆ みりん 酒 | |
| | にんじんのごまみそ炒め | 油揚げ みそ | たけのこ にんじん しらたき | ごま さとう ごま油 | みりん | |
| | 吉野汁 | 豆腐 | 大根 小松菜 ねぎ ごぼう しいたけ | 里芋 でん粉 | だし(鰹・鰯) 和風だし しょうゆ みりん 塩 | |
| ごはん 牛乳 | 牛乳 | | ごはん | | | |
| 22 月 | 手作り豚カツ | 豚肉 | | パン粉 天ぷら粉 油 | 塩 こしょう 中濃ソース | 670 1.8 |
| | 花野菜サラダ | | ブロッコリー ロマネスコ キャベツ とうもろこし | クリーミーごまドレッシング | | |
| | チンゲン菜の塩こうじスープ | ハム 豆腐 | チンゲン菜 玉ねぎ にんじん いんげん しいたけ | | コンソメ 塩こうじ 塩 こしょう | |
| | ごはん 牛乳 | 牛乳 | | ごはん | | |
| 23 火 | 鶏そぼろ | 鶏肉 大豆 | ねぎ しょうが | さとう | 酒 しょうゆ | 704 2.0 |
| | 小松菜のおかか和え | 鯉節 | 小松菜 もやし にんじん | | しょうゆ | |
| | おでん | うずら卵 かんも 揚げボール ちくわ など | 大根 にんじん こんにゃく | さとう | 和風だし しょうゆ みりん | |
| 《全国学校給食週間》 1月24日~30日は、学校給食の意義や役割について考える『全国学校給食週間』です。 | | | | | | |
| 24 水 | 《昔の献立》 昭和20年代~40年代の学校給食は、ごはんではなくパンが主食の献立が定着していました。 | | | | | |
| | ミルクパン チョコレートスプレッド 牛乳 | 牛乳 | | ミルクパン チョコレートスプレッド | | 691 2.8 |
| | さつまいもコロクケ | | | さつまいも パン粉 小麦粉 でん粉 さとう 油 | 塩 | |
| | コールスローサラダ | ハム | キャベツ きゅうり にんじん | ノンエッグマヨネーズ さとう | 酢 塩 | |
| コーンポタージュ | 鶏肉 牛乳 いんげん豆 | とうもろこし 玉ねぎ にんじん グリンピース かぼちゃ パセリ | 小麦粉 | コンソメ 塩 こしょう | | |
| 25 木 | 《昔の献立》 日本の学校給食の始まりは、明治22年に山形県で提供された、おにぎり・鮭の塩焼き・漬け物でした。 | | | | | |
| | 麦ごはん 味付けのり 牛乳 | 牛乳 のり | | 麦ごはん さとう | 塩 みりん | 626 2.0 |
| | 鮭の塩焼き | 鮭 | | | 塩 | |
| | たくあん和え | | 白菜 大根 にんじん たくあん | | しょうゆ | |
| 芋煮汁 | 豚肉 豆腐 みそ | にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく | 里芋 | だし(鰹・鰯) 和風だし みりん | | |
| 26 金 | 《牛久の日給食》 牛乳と調味料以外、牛久市産の食材で作る『牛久の日給食』です。牛久市産のおいしい食材を味わいましょう。 | | | | | |
| | ごはん 牛乳 | 牛乳 | | ごはん | | 655 2.0 |
| | 鶏肉のみそだれがけ | 鶏肉 みそ | にんにく しょうが | さとう ごま油 でん粉 | 酒 しょうゆ みりん | |
| | 白菜と油揚げの煮びたし | 油揚げ | 白菜 小松菜 にんじん | 三温糖 | 和風だし しょうゆ みりん | |
| 牛久の根菜スープ | | 大根 にんじん ごぼう ねぎ しょうが | さつまいも | だし(鰹・鰯) 和風だし 塩 しょうゆ | | |
| 29 月 | 《いもまん!の日》 牛久市の給食の人気メニュー『いもまん!』には、牛久市産のさつまいもを使用したカスタードクリームが入っています。 | | | | | |
| | きのこのガーリックスパゲティ | ベーコン 牛乳 | 玉ねぎ キャベツ にんじん えのき しめじ エリンギ にんにく | スパゲティ オリーブオイル | コンソメ 酒 しょうゆ 塩 こしょう | 599 2.2 |
| | 牛乳 ウィンナー | 牛乳 ウィンナー | | | | |
| | 大根と水菜の和え物 | ツナ ひじき | 大根 水菜 きゅうり にんじん | さとう | しょうゆ | |
| | いもまん! | 鶏卵 大豆粉 | | 小麦粉 さとう さつまいも ｶｽﾀｰﾄﾞｸﾘｰﾑ ｳﾞﾍﾞｰﾀｰ | 塩 | |
| 《日本味めぐり~山梨県~》 山梨県には、山中湖で獲れるわかさぎやほうとうなど、たくさんの郷土料理や美味しい食べ物があります。 | | | | | | |
| 30 火 | ごはん 牛乳 | 牛乳 | | ごはん | | 667 2.0 |
| | わかさぎフリッター | わかさぎ オキアミ アオサ | | 小麦粉 でん粉 さとう 米粉 油 | しょうゆ 塩 | |
| | 茹で干し大根の煮つけ | さつま揚げ | 茹で干し大根 にんじん しらたき いんげん しいたけ | 三温糖 さとう | しょうゆ みりん | |
| | ほうとう汁 富士山ゼリー | 鶏肉 油揚げ みそ | かぼちゃ 大根 白菜 ごぼう | ほうとう ソーダゼリー | だし(鰹・鰯) 和風だし みりん | |
| 31 水 | コッパン 牛乳 | 牛乳 | | コッパン | | 597 1.7 |
| | ハンバーグ | 鶏肉 豚肉 | 玉ねぎ しめじ | パン粉 でん粉 | 香辛料 塩 デミグラスソース | |
| | 彩り野菜ソテー | ベーコン | キャベツ にんじん 小松菜 パプリカ | オリーブオイル | コンソメ 塩 こしょう | |
| | フルーツクリーム和え | ヨーグルト | みかん パイナップル 黄桃 | さとう ホイップクリーム | | |

※都合により食材や献立が変更になる場合がありますので、ご理解のほど宜しくお願いいたします。

