©土浦市

令和6年　1月分　予定献立表

土浦市立学校給食センター
Aブロック(土浦小・二小・下高津小・一中・四中・新治学園)

日	曜	献立名	おもに体をつくるもとになる食品 1群(たんぱく質)	おもに体をつくるもとになる食品 2群(無機質)	おもに体の調子を整えるもとになる食品 3群(カロテン)	おもに体の調子を整えるもとになる食品 4群(ビタミンC・他)	おもにエネルギーのもとになる食品 5群(炭水化物)	おもにエネルギーのもとになる食品 6群(脂質)	調味料・その他	栄養価 エネルギー(kcal)	栄養価 食塩相当量(g)
9	火	コッペパン　牛乳		牛乳			パン			小 582	2.9
		ハヤシシチュー	ぶた肉		**にんじん** トマト	たまねぎ　にんにく　グリンピース	じゃがいも	油	ハヤシルウ　ケチャップ 中濃ソース　食塩　こしょう	中 740	3.8
		コーンソテー	ベーコン			とうもろこし　キャベツ		油	食塩　コンソメ		
		★ヨーグルト		ヨーグルト							
10	水	ごはん　牛乳		牛乳			**ごはん**			714	1.7
		チキンカツ	とり肉			しょうが	小麦粉　パン粉	油	酒　食塩　こしょう	853	2.0
		からしあえ	油あげ		こまつな　**にんじん**	もやし	砂糖	油	しょうゆ　からし粉　酢		
		しらたまぞうに	なると		こまつな　**にんじん**	**だいこん　ながねぎ**　乾しいたけ	しらたまもち		かつお厚削り　だし煮干し 食塩　しょうゆ　酒		
11	木	あんかけうどん	とり肉　油あげ		こまつな　**にんじん**	はくさい　ごぼう 乾しいたけ　**ながねぎ**	うどん　砂糖　でん粉		酒　みりん　しょうゆ　とうがらし 食塩　だし煮干し　かつお厚削り	655	2.2
		牛乳		牛乳						768	2.6
		はんぺんフライ	はんぺん				パン粉	油			
		マカロニサラダ(チューブマヨネーズ)			ブロッコリー　**にんじん**	キャベツ	マカロニ	マヨネーズ	こしょう		
12	金	ツェッペリンカレーライス (ターメリックごはん)	ぶた肉		にんじん	にんにく　しょうが たまねぎ　りんご	**ごはん**　じゃがいも　砂糖	油	ターメリック　カレー粉　洋風だし フルーツチャツネ　食塩　しょうゆ エスパニョールソース　ケチャップ ウスターソース	805	2.8
		牛乳		牛乳						947	3.3
		フランクフルトのソテー	フランクフルト								
		トッピングやさい(じゃがいも、 ブロッコリー、れんこんチップ)			ブロッコリー	**れんこん**	じゃがいも	油	こしょう		
15	月	むぎごはん　牛乳		牛乳			**ごはん**　むぎ			699	2.3
		さばのぶんかぼし	さば						食塩	838	3.0
		ごもくきんぴら	さつまあげ		**にんじん**　さやいんげん	ごぼう	しらたき　砂糖	ごま　油	しょうゆ　和風だし　みりん		
		ワンタンスープ	ぶた肉		こまつな　**にんじん**	もやし　**ながねぎ**　しょうが	ワンタン	油	食塩　しょうゆ　中華だし　こしょう		
16	火	ナポリタンスパゲッティ	ベーコン		ピーマン　**にんじん**　トマト	たまねぎ　マッシュルーム	スパゲッティ　砂糖	油	ケチャップ　中濃ソース 洋風だし　食塩　こしょう	643	3.0
		ミニコッペパン　牛乳		牛乳			パン			865	3.9
		チキンナゲット (1～6年2こ、中学生・職3こ)	とり肉				小麦粉	油			
		ビーンズサラダ(あじつき) (わふうクリーミードレッシング)	ひよこまめ　赤いんげんまめ 青えんどうまめ　ツナ		**にんじん**	キャベツ　きゅうり		ドレッシング			
17	水	ごはん　牛乳		牛乳			**ごはん**			671	2.2
		あじフライ	あじ				パン粉	油		801	2.7
		ひじきのにもの	油あげ　だいず	ひじき	**にんじん**	乾しいたけ	こんにゃく　砂糖	油	しょうゆ　みりん　和風だし		
		すましじる	とうふ	わかめ	**にんじん**	たまねぎ　えのきたけ　しょうが			食塩　しょうゆ かつお厚削り　だし煮干し		
18	木	くろパン　牛乳		牛乳			パン			591	2.4
		とり肉のマスタードやき	とり肉				小麦粉　パン粉		食塩　こしょう　マスタード 酒　しょうゆ	762	3.2
		こまつなのソテー			こまつな	キャベツ　とうもろこし		油	コンソメ　食塩　こしょう		
		チリコンカン	ぶた肉　だいず		**にんじん**　トマト	にんにく　たまねぎ	マカロニ　小麦粉	油	ケチャップ　中濃ソース しょうゆ　食塩　こしょう チリパウダー		
19	金	ごはん　牛乳		牛乳			**ごはん**			649	2.0
		やき肉	ぶた肉		**にんじん**	しょうが　にんにく　たまねぎ	砂糖	油	しょうゆ　みりん　酒	781	2.6
		もやしとこまつなのナムル(あじつき)			こまつな　**にんじん**	もやし　にんにく		ごま　油	しょうゆ　中華だし		
		わかめとたまごのスープ	鶏卵	わかめ	**にんじん**	たまねぎ　えのきたけ	でん粉	油	中華だし　しょうゆ　食塩		
22	月	みそラーメン	ぶた肉　みそ		**にんじん**	にんにく　しょうが　たまねぎ とうもろこし　**ながねぎ**　もやし	ちゅうかめん	油	テンメンジャン　中華だし しょうゆ　こしょう	605	2.7
		牛乳		牛乳						813	3.8
		だいがくいも(1～4年2こ、 5・6年・中学生・職3こ)					さつまいも　砂糖　でん粉	油　ごま	しょうゆ　酢		
		みずなのサラダ(あじつき)	ツナ		みずな　**にんじん**	キャベツ	砂糖	油	しょうゆ　中華だし　こしょう		
23	火	ごはん　牛乳		牛乳			**ごはん**			692	2.1
		ハンバーグのやさいソースがけ	ぶた肉　とり肉		**にんじん**	たまねぎ　マッシュルーム	砂糖	油	デミグラスソース　ケチャップ ウスターソース	844	2.7
		スパゲッティサラダ (チューブマヨネーズ)			ブロッコリー　**にんじん**	キャベツ　とうもろこし	スパゲッティ	マヨネーズ	こしょう		
		ポトフ	ウインナー		**にんじん**	**だいこん**　はくさい たまねぎ	じゃがいも		コンソメ　食塩　しょうゆ　こしょう		
24	水	こめ粉パン　牛乳		牛乳			こめ粉パン			651	2.9
		かぼちゃコロッケ			かぼちゃ		パン粉	油		782	4.0
		ジャーマンれんこん	ウインナー		パセリ	にんにく　**れんこん**　たまねぎ		油	コンソメ　食塩　こしょう		
		やさいのチャウダー	とり肉	牛乳	**にんじん**	たまねぎ　マッシュルーム はくさい　とうもろこし	じゃがいも		ホワイトソース　コンソメ 食塩　こしょう		
25	木	ごはん　牛乳		牛乳			**ごはん**			682	2.3
		さわらのみそマヨネーズやき	さわら　みそ					マヨネーズ	酒	818	2.8
		たくあんあえ			**にんじん**	もやし　きゅうり　たくあん		ごま	しょうゆ		
		すいとんじる	とり肉　油あげ		**にんじん**　こまつな	**だいこん　ながねぎ**　乾しいたけ	すいとん		だし煮干し　かつお厚削り しょうゆ　食塩		
26	金	ごはん(なっとう)	なっとう				**ごはん**			647	1.9
		牛乳		牛乳						762	2.3
		さつまいものそぼろに	とり肉		**にんじん**	たまねぎ　グリンピース	さつまいも　こんにゃく 砂糖　でん粉	油	しょうゆ　みりん　和風だし		
		みそけんちんじる	とうふ　みそ		**にんじん**	**だいこん　ごぼう　ながねぎ**			かつお厚削り　和風だし		
29	月	そぼろどん (むぎごはん、そぼろどんのぐ)	とり肉　鶏卵		**にんじん**	**ながねぎ**　しょうが	**ごはん**　むぎ　砂糖		しょうゆ　みりん　和風だし　酒	716	2.5
		牛乳		牛乳						842	2.8
		あげだしどうふ(2こ)	とうふ			えのきたけ　**ながねぎ**	でん粉　砂糖	油	しょうゆ　みりん　和風だし		
		ふゆやさいのみそしる	油あげ　みそ		**にんじん**	たまねぎ　**だいこん**　はくさい			だし煮干し　かつお厚削り		

「カレーの街つちうら」・ツェッペリンカレーの日メニュー

3年　道徳【じゃがいも】「じゃがいもの歌」より

鏡開きメニュー

美味しおDayメニュー

米粉パンの日・日本一のれんこんを使用したメニュー

学校給食週間メニュー

7年　数学【あげだしどうふ】「いろいろな立体」より

※両面印刷となります。裏面もご覧ください。

Aブロック

日	曜	献立名	おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品		調味料・その他	栄養価	
			1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミンC・他)	5群(炭水化物)	6群(脂質)		エネルギー(kcal)	食塩相当量(g)
30	火	**コッペパン 牛乳**		牛乳			パン			598	2.2
		とり肉のガーリックあげ	とり肉			しょうが にんにく	小麦粉 でん粉	油	しょうゆ 酒 ガーリックパウダー	769	3.1
		イタリアンサラダ(あじつき)(イタリアンドレッシング)			ブロッコリー 赤パプリカ	キャベツ とうもろこし		ドレッシング			
		ひよこまめのチャウダー	ウインナー ひよこまめ	牛乳	**にんじん**	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも 小麦粉	油 バター	コンソメ 食塩 こしょう		
31	水	**ごはん 牛乳**		牛乳			**ごはん**			617	2.7
		あかうおのいちやぼし	あかうお						食塩	737	3.4
		きりぼしだいこんのにつけ	油あげ		**にんじん**	きりぼしだいこん 乾しいたけ	砂糖	油	酒 しょうゆ みりん		
		こまちとんじる	ぶた肉 **みそ**		**にんじん**	**だいこん ごぼう ながねぎ** しょうが	こんにゃく		だし煮干し かつお厚削り		

※材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。
※この献立表には、微量の食品及び調味料は記載されていません。

今月の栄養価平均値

栄養素	エネルギー	たんぱく質		脂質		カルシウム	食塩相当量	食物繊維
単位	kcal	g	%	g	%	mg	g	g
小学生 平均値	660	26.7	16	21.6	29	344	2.4	5.1
児童(8～9歳) 学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー全体の13%～20%		摂取エネルギー全体の20%～30%		350	2未満	4.5以上
中学生 平均値	807	32.1	16	25.3	28	379	3.1	6.6
生徒(12～14歳) 学校給食摂取基準	830	摂取エネルギー全体の13%～20%		摂取エネルギー全体の20%～30%		450	2.5未満	7以上

≪産地について≫
太字の**ごはん・れんこん・ごぼう・にんじん・ながねぎ・だいこん・みそ**は、土浦市産です。
キャベツ・みずな・こまつな・しょうが・はくさい・さつまいもは、茨城県産を使用しています。
※産地は変更になる場合もあります

★印のデザートの日はスプーンを持ってきてください。
ヨーグルトの容器・ふたの素材はプラスティックです。