

令和7年 1月 学校給食予定献立表

神栖市立第一学校給食共同調理場 (☎0299-92-2030)

日 (曜日)	 献立名 カミスココくん ©神栖市	主な材料と食品分類						調味料他
		おもに体をつくる(あか)		おもに体の調子を整える(みどり)		おもにエネルギーになる(きいろ)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂 種実類	
(水)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	まつかぜやき	とり肉、みそ		にんじん	長ねぎ、しいたけ 玉ねぎ、しょうが	パンこ、さとう	ごま	しょうゆ、酒、みりん
	こうはくなます			にんじん	だいこん	さとう		酢
	おそうに	とり肉、なると あぶらあげ		にんじん、ほうれん草	長ねぎ、しいたけ	もち		和風だし、酒、しょうゆ
	おしょうがデザート				いちご、クランベリー	さとう	あぶら	
(木)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	ぶりのてりやき	ぶり		トマト		さとう		しょうゆ、みりん
	ちくぜんに	とり肉		にんじん	れんこん グリーンピース	さといも、こんにゃく さとう		しょうゆ、和風だし みりん
	ななくさスープ	あぶらあげ、とうふ		にんじん、ななくさ	だいこん、しめじ	でんぷん		しょうゆ、和風だし
☆まるごとかみすの日☆								
(金)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	かみすメンチ(ソース)	とり肉、ふた肉		ピーマン	玉ねぎ	パンこ、さとう でんぷん	あぶら	ソース、こしょう
	もやしとピーマンのサラダ(ドレッシング)			ピーマン	もやし		ごまドレッシング	
	いわしのつみれじる	とうふ、いわし、あじ たまご		にんじん	だいこん、長ねぎ れんこん、しょうが	でんぷん、さとう		しょうゆ、みりん 和風だし
(火)	ちゅうかメン、牛乳		牛乳			ちゅうかメン		
	みそラーメンスープ	ふた肉、みそ		にんじん、こまつな	玉ねぎ、もやし とうもろこし			みそラーメンスープの素 中華だし、からスープ
	れんこんしゅうまい(幼小2中3)	ふた肉、とり肉			玉ねぎ、れんこん しょうが	ごむぎこ、でんぷん さとう		しょうゆ
	かぼちゃのサラダ(ノンエッグマヨネーズ)			かぼちゃ、にんじん	きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	こしょう
	(ようちえんのみ)ピピビチーズ		チーズ					
(水)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	たまごとハムのフライ	ふた肉、とり肉 たまご				さとう、パンこ ごむぎこ	あぶら	
	キムタクいため	ふた肉			たくあん、キムチ 玉ねぎ		ごまあぶら	しょうゆ
	わかめスープ	とうふ、なると	わかめ	にんじん	玉ねぎ			しょうゆ、中華だし 塩ラーメンスープの素 こしょう
※ようちえんはおべんとう								
☆市内一育中学3年生リクエスト給食☆								
(木)	わかめごはん(わかめごはんのもと) コーヒートマト(幼:牛乳)		コーヒートマト (幼:牛乳) わかめごはんのもと			ごはん		
	とりのからあげ(幼小2中3)	とり肉				ごむぎこ、でんぷん さとう	あぶら	しょうゆ
	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ(ドレッシング)			ブロッコリー	カリフラワー		玉ねぎドレッシング	
	とんじる	ふた肉、とうふ、みそ		にんじん	だいこん、こんにゃく	じゃがいも		和風だし
	とうにゅうプリンタルト	とうにゅう、だいず				さとう、こめこ	あぶら	しょうゆ
(金)	はちみつパン、牛乳		牛乳			はちみつパン		
	ハンバーグたまねぎソース	とり肉			玉ねぎ	ごむぎこ、パンこ さとう	あぶら	ほん酢、ソース しょうゆ
	アスパラガスとにんじんのサラダ(ドレッシング)			アスパラガス にんじん			イタリアンドレッシング	
ふゆやさいのクリームシチュー	とり肉	スキムミルク、乳清粉 生クリーム、牛乳	にんじん	玉ねぎ、はくさい カリフラワー	じゃがいも、さとう		ベシャメル、コンソメ クリームポタージュ シチューの素	
☆美味しおデイ☆								
(月)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	しろみざかなのあまずあんかけ	たら				ごむぎこ、でんぷん	あぶら	甘酢あんかけのたれ
	ほうれん草のごまあえ			ほうれん草	もやし	さとう	ごま	しょうゆ
	しおちゃんこスープ	あつあげ、とり肉			はくさい、長ねぎ ごぼう、しめじ しょうが			しょうゆ、酒、中華だし
(火)	むぎごはん、牛乳		牛乳			むぎごはん		
	ねぎまんじゅう(幼小1小中2)	ふた肉、だいず		にら	長ねぎ、キャベツ にんにく、しょうが こんにゃく	ごむぎこ、さとう でんぷん	あぶら	塩こうじ、こしょう
	キャベツときゅうりのサラダ(ドレッシング)				キャベツ、きゅうり		塩中華ドレッシング	
マーボーどうふ	ふた肉、とうふ おから		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ、しょうが こんにゃく	でんぷん、さとう		麻婆豆腐の素、しょうゆ 酒	
(水)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	いわしのかばやき	いわし				さとう		しょうゆ オイスターエキス
	きりほしだいこんのもの	あぶらあげ		にんじん	きりほしだいこん えだまめ	さとう	あぶら	しょうゆ、酒、和風だし
	ごもくスープ	とうふ、なると		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ			からスープ、コンソメ しょうゆ
	(ようちえんのみ)たまごボーロ	たまご	スキムミルク			でんぷん、さとう		
(木)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	とうにゅうクリームコロッケ(ソース)	とうにゅう、ゼラチン			玉ねぎ、とうもろこし	パンこ、ごむぎこ さとう、でんぷん	あぶら	ソース
	こまつなのおひたし			こまつな	もやし			めんつゆ
すきやきに	ふた肉、とうふ		にんじん	長ねぎ、はくさい えのき、しらたき	さとう		しょうゆ、和風だし、酒	
☆全国学校給食週間(30日まで)☆								
(金)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	さけのしおやき	さけ						
	キャベツとたくあんのあえもの				キャベツ、たくあん きゅうり			
	すいとんじる	とり肉、あぶらあげ		にんじん、こまつな	長ねぎ、だいこん	すいとん		しょうゆ、みりん 和風だし
きゅうしよくしゅうかんミルクプリン		れんにゅう スキムミルク			さとう			

日 (曜日)	献立名 カミスココくん @神栖市	主な材料と食品分類						調味料他		
		おもに体をつくる(あか)		おもに体の調子を整える(みどり)		おもにエネルギーになる(きいろ)				
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	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 油脂 種実類			
27 (月)	ごはん、牛乳(小中のみ)ミルメーク		牛乳				ごはん(小中のみ)ミルメーク			
	ちくわのカレーてんぷら(幼1小中2)	たら、だいず					でんぷん、さとう こむぎこ	あぶら	しょうゆ	
	ジャーマンポテト	ベーコン	こなチーズ				じゃがいも	バター	こしょう	
	えいようみそしる	あぶらあげ、みそ		にんじん、こまつな	長ねぎ		さといも		和風だし	
28 (火)	ソフトメン、牛乳		牛乳				ソフトめん			
	ミートソース	ぶた肉、だいず		にんじん、トマト	玉ねぎ、しょうが にんにく		でんぷん	あぶら	ソース、コンソメ こしょう、ケチャップ	
	きなこあげパン	きなこ					ミニコッパパン さとう	あぶら		
	いんげんとツナのサラダ(ノンエッグマヨネーズ)	まぐろみずに		いんげん				ノンエッグマヨネーズ		
29 (水)	むぎごはん、牛乳		牛乳				むぎごはん			
	ほうれんオムレツ	たまご		ほうれん草			さとう	あぶら	酢、こしょう	
	かいそうサラダ(ドレッシング)		わかめ、くきわかめ こんぶ	にんじん	とうもろこし			和風ドレッシング		
	ポークカレー	ぶた肉、だいず	牛乳、生クリーム 乳清粉、スキムミルク	にんじん		玉ねぎ、りんご	じゃがいも		カレールウ、ケチャップ ソース	
☆日本の料理～山口県～☆										
30 (木)	ごはん、牛乳		牛乳				ごはん			
	ひらめカツ(幼小2中3)	したひらめ				玉ねぎ	パンこ、こむぎこ でんぷん、こめこ さとう	あぶら		しょうゆ
	けんちょう	とうふ		にんじん		だいこん、しいたけ	さとう	ねりごま、あぶら		しょうゆ
	おおひら	とり肉		にんじん		こんにゃく、れんこん 長ねぎ、ごぼう	さといも			しょうゆ、和風だし
	いよかんゼリー					いよかん	さとう			
31 (金)	2まいぎりしよくパン(チョコクリーム)、牛乳		牛乳				2まいぎりしよくパン チョコクリーム			
	とうふのグラタン	とうふ、たら	牛乳、チーズ スキムミルク	パセリ		玉ねぎ	こむぎこ	あぶら、バター		
	フルーツあえ					みかん、もも、りんご パイナップル	さとう			
かぶのポトフ	ウインナー		にんじん		かぶ				がらすープ、コンソメ こしょう	

1月栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
幼稚園平均栄養量	486	18.5	15.3	258	2.5	151	0.41	0.36	17	1.7
小学生平均栄養量	648	24.3	20.0	336	2.9	208	0.56	0.49	22	2.4
中学生平均栄養量	810	29.4	23.0	364	3.6	240	0.73	0.55	27	2.9

24日から30日は全国学校給食週間

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて多くの方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。日本の学校給食の起源は、明治22年に貧困児を対象に昼食を無償で提供したものであるといわれています。献立は、おにぎり、塩さけ、菜の漬物だったそうです。現在の学校給食は、栄養バランスがとれた豊かな献立で、子どもたちの健康や成長を支えています。また、地域の地場産物や食文化なども学ぶことができます。感謝をしながら食べましょう。

明治22年の献立



おにぎり、塩さけ、菜の漬物

1月16日は「市内一斉中学3年生リクエスト給食」です！

神栖市内の全中学校の3年生に好きな給食メニューのアンケートを実施しました。その結果をもとに、人気メニューを組み合わせた「市内一斉中学3年生リクエスト給食」を実施します。決定した献立は、「わかめご飯・コーヒー牛乳・とりのから揚げ・プロッコリーとカリフラワーのサラダ・豚汁・豆乳プリンタルト」です。また、その他の人気上位メニューも、1月の献立に登場する予定です。お楽しみに！



地域や家庭によってかわる 正月料理

おせち料理や雑煮などの正月料理は、地域や家庭によって、味つけや使われている材料などが違うことがあります。自分たちがすむ地域の正月料理が、どんなものかを調べてみましょう。また、ほかの地域にはどんな正月料理があり、どのような違いがあるのかを見てみましょう。



年中行事には、昔から食べ継がれている特別な食べ物があり、それを行事食といいます。行事食は、もともとは神仏に供えて、その後、供え物を下げたただくもの(直会)でした。行事食を食べて1年を健康にすごしましょう。



日本の料理～山口県～

山口県は三方を海に囲まれており、下関港で獲れるふぐを始めとする、水産業が盛んです。また、温暖な気候で、南部地方では米や、みかん・いよかんの栽培が農業の中心となっています。給食では、郷土料理のけんちょうや大平、また瀬戸内海でとれたヒラメのカツが登場します。

- ※ 物資及び安全管理、衛生管理の都合により多少の変更がある場合もありますので、ご了承ください。
- ※ めんは、同一工場内で、そばを含む製品を製造しています。
- ※ わかめなどの海藻類、しらすなどの小魚類は、えび・かにの混ざる漁法でとられています。そのため混ざることがあります。また、魚種によっては、えび・かにを捕食している場合もあります。
- ※ 幼稚園教諭の個数付の主食は、小学校と同量です。
- ※ 小学校教諭の個数付の主食は、中学校と同量です。