

令和7年 1月 学校給食予定献立表

神栖市立第二学校給食共同調理場 (☎0479-21-5320)

日 (曜日)	献立名 カミスココくん	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	
8 (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		す
	おぞうに	とり肉、なると		にんじん、こまつな	だいこん、長ねぎ しいたけ	もち		しょうゆ、わふうだし 酒
	おしょうがつデザート				いちご、クランベリー	さとう	あぶら	
9 (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	グリーンピース、 れんこん、こんにゃく	さといも、さとう		しょうゆ、わふうだし みりん
	ななくさスープ	あぶらあげ、とうふ		にんじん、せり はこべ、なすな ほどけのぎ、ごきょう	だいこん、しめじ、かぶ	でんぷん		しょうゆ、わふうだし
10 (金)	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)	とう乳			玉ねぎ、とうもろこし	パンこ、こむぎこ さとう、でんぷん	ショートニング、あぶら	ソース
	こまつなのおひたし			こまつな、にんじん			ごま	だしつゆ
	すきやきに	ぶた肉、とうふ		にんじん	長ねぎ、玉ねぎ、 はくさい、えのきたけ しらたき	さとう		しょうゆ、わふうだし、 酒
14 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	ハンバーグ玉ねぎソース	とり肉、だいす			玉ねぎ	さとう、パンこ こむぎこ	ラード、あぶら	ほんす、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、牛乳 なまクリーム	にんじん、ほうれんそ う	玉ねぎ、はくさい カリフラワー	じゃがいも、さとう		コンソメ シチューのもと ポタージュスープのもと
15 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	マヨタマフライ(ソース)	ぶた肉、とり肉、だい す、たまご、ゼラチン	乳		りんご	さとう、でんぷん パンこ、こむぎこ	ラード、あぶら ショートニング	ソース
	キムタクいため	ぶた肉		ほうれんそう	つぼづけ、キムチ 長ねぎ		ごまあぶら	しょうゆ
	わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん	玉ねぎ、長ねぎ えのきたけ			しょうゆ、ちゅうかだし しおラーメンスープのもと
	※ようちえんおべんとう							
★中3リクエスト給食★								
16 (木)	わかめごはん		わかめ			ごはん		
	コーヒー牛乳(小中のみ)牛乳(幼のみ)		コーヒー牛乳、牛乳					
	とり肉のからあげ(幼小2中3)	とり肉				こむぎこ、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	ぶた肉、とうふ、みそ		にんじん	だいこん、こんにゃく	じゃがいも		わふうだし
	とうにゅうプリンタルト	とう乳、だいすこ				さとう、こめこ、とう もろこし、でんぷん	ショートニング、あぶ ら	しょうゆ
17 (金)	ちゅうかメン 牛乳		牛乳			ちゅうかメン		
	れんこんしゅうまい(幼小2中3)	ぶた肉、とり肉、だい す			玉ねぎ、れんこん しょうが	でんぷん、さとう こむぎこ		しょうゆ
	かぼちゃのサラダ(マヨネーズ)			かぼちゃ	きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	
	みそラーメンスープ	ぶた肉、みそ	わかめ	にんじん	もやし、玉ねぎ 長ねぎ			みそラーメンスープのもと、 ちゅうかだし、がら スープ
	チーズ(ようちえんのみ)		チーズ					
★おいしおDay★								
20 (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	スケソウダラ			りんご	こむぎこ、でんぷん さとう、はちみつ	あぶら	しょうゆ、りんごす
	きりぼしだいこんのもの	あぶらあげ		にんじん、いんげん	きりぼしだいこん	さとう	あぶら	しょうゆ、酒、わふうだ し
	しおちゃんこスープ	とり肉、あつあげ			はくさい、しょうが ごぼう、しめじ 長ねぎ			しょうゆ、酒 ちゅうかだし
21 (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中2)	ぶた肉、だいすこ		ニラ	長ねぎ、キャベツ にんにく、しょうが こんにゃく	コーンスターチ、さと う、こむぎこ、でんぷ ん	ラード	しおこうじ
	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		しおちゅうかドレッシ ング	
	マーボー豆腐	ぶた肉、とうふ		にんじん	こんにゃく、長ねぎ 玉ねぎ、しょうが	でんぷん、さとう		マーボーのもと、酒 しょうゆ
★日本の食べ物～山口県～★								
22 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	ヒラメカツ(幼小2中3)	したびらめ、だいす			玉ねぎ	こむぎこ、でんぷん こめこ、さとう パンこ	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	ごま、あぶら	しょうゆ
	おおひら	とり肉、あぶらあげ		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、わふうだし
	いよかんゼリー				いよかん	さとう		
23 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	いわしのかばやき	いわし				さとう、でんぷん		みりん、しょうゆ
	ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう	もやし	さとう	ごま	しょうゆ
	ごもくスープ	ぶた肉、なると		にんじん	しめじ、玉ねぎ、もや し			しょうゆ、ちゅうかだし
	たまごボーロ(ようちえんのみ)	たまご	スキムミルク			でんぷん、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	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	
☆全国学校給食週間(1月24日~30日)☆								
24 (金)	ごはん 牛乳 ミルメーク(小中のみ)		牛乳			ごはん、ミルメーク		
	ちくわのカレーてんぷら	だいすこ、たら				てんぷら、さとう ごまぎこ	あぶら	ぎょうしょう
	ジャーマンポテト	ベーコン	チーズ			じゃがいも	バター	
	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		わふうだし
☆まるごとかみすの日☆								
27 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	かみすメンチ(ソース)	とり肉、ぶた肉		ピーマン	玉ねぎ	パンこ、さとう	あぶら、ラード	ソース
	もやしとピーマンのサラダ(ドレッシング)			にんじん、ピーマン	もやし		ごまドレッシング	
	いわしのつみれじる	いわし、あじ、たまご		ほうれんそう、にんじん	ごぼう、長ねぎ だいこん、れんこん しょうが	てんぷら、さとう		しょうゆ、わふうだし みりん
28 (火)	食パン(チョコクリーム) 牛乳		牛乳			食パン、チョコクリー ム		
	とうふグラタン	とうふ、スケソウタラ	牛乳、チーズ、全粉乳	パセリ	玉ねぎ	ごまぎこ	あぶら、バター	
	フルーツあえ				みかん、パインアッ プル、おうとう、りんご	さとう		
	かぶのポトフ	ウィンナー		にんじん	キャベツ、玉ねぎ、か ぶ	じゃがいも		からスープ、コンソメ
29 (水)	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん		
	ほうれんそういりオムレツ	たまご		ほうれんそう		さとう、てんぷら	あぶら	す
	かいそうサラダ(ドレッシング)		わかめ、くきわかめ ごんぶ	にんじん	とうもろこし		わふうドレッシング	
	ポークカレー	ぶた肉、だいす	牛乳、なまクリーム スキムミルク、乳濃粉	にんじん	玉ねぎ、りんご	じゃがいも		カレーご、ケチャップ ソース、コンソメ
30 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	さけのしおやき	さけ						
	もやしとたくあんのあえもの				たくあん、きゅうり もやし		ごま	
	すいとんじる	とり肉、あぶらあげ		にんじん	ごんにやく、ごぼう だいこん、長ねぎ	すいとん		しょうゆ、みりん わふうだし
	給食週間ミルクプリン		れん乳、スキムミルク			さとう		
31 (金)	ソフトメン 牛乳		牛乳			ソフトメン		
	きなこあげパン	とう乳、とうふ、きな こ				ごまぎこ、さとう イースト	ショートニング、あぶ ら	
	いんげんとツナのサラダ(マヨネーズ)	ツナ		いんげん			ノンエッグマヨネーズ	
	ミートソース	ぶた肉、だいす		にんじん、トマト	玉ねぎ、しょうが にんにく	さとう、てんぷら		ケチャップ、ソース コンソメ

	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
1月栄養量	497	18.8	15.5	253	2.8	159	0.42	0.35	19	1.9
幼稚園平均栄養量	642	23.8	19.8	329	2.9	210	0.56	0.48	23	2.4
小学生平均栄養量	803	28.9	22.6	352	3.6	242	0.73	0.54	27	2.9

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・ブ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。



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屋敷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、栄養バランスの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

日本の料理~山口県~

山口県は三方を海に囲まれており、下関港で獲れるぶぐを始めとする、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。

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、それを行事食といえます。行事食は、もともとは神仏に供えて、その後、供え物を下げていただくもの(なごらい)でした。行事食を食べて1年を健康にすごしましょう。



- ※ 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。