



1月 こんだて表(中学生)



令和6年度 茨城市北部学校給食共同調理場

	主食	飲み物	おかず・その他	〔あか〕体になる		〔みどり〕体の調子を整える		〔きいろ〕熱や力になる		熱量kcal たんぱく 質(g) 食塩(g)
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂肪	
7 火	～行事食 人日の節句(七草)～ ごはん	牛乳	にしんの甘露煮 筑前煮 七草すまし汁 早春に芽吹く七草の生命 力をもらい、無病息災を 願います。	にしん とりにく いか たら とうふ かまぼこ	牛乳	●にんじん みつば	ごぼう れんこん だいこん かぶ ●ねぎ えのきだけ しいたけ こんにゃく	ごはん さといも さとう	あぶら	748 32.8 2.7
8 水	ロールパン	牛乳	青のりポテト パンネのトマトソース 大根とベーコンのスープ	とりにく だいず ベーコン	牛乳 あおのり	にんじん トマト パセリ	たまねぎ だいこん もやし ●キャベツ にんにく えのきだけ	パン じゃがいも パンネ さとう	あぶら	750 25.7 2.7
9 木	～行事食～鏡開き～ ごはん	牛乳	厚焼き卵(▲焼きかまチーズ) 豚肉としらたきのしぐれ煮 雑煮 鏡開きとは、鏡もちを 割って食べ、健康や幸 せを願う行事です。	たまご ぶたにく なると あぶらあげ	牛乳	●にんじん	たまねぎ ごぼう だいこん はくさい ●ねぎ しょうが しめじ しいたけ こんにゃく ゆず	ごはん もち さとう	あぶら	777 32.6 2.5
10 金	～群馬県の郷土料理～ バックうどん	牛乳	焼きまんじゅう れんこんのきんぴら 肉うどん汁 かみかみメニュー	ぶたにく さつまあげ あぶらあげ ちくわ	牛乳	●にんじん	たまねぎ ごぼう れんこん だいこん はくさい ●ねぎ しめじ しいたけ こんにゃく	うどん まんじゅう こくとう さとう	あぶら ごまあぶら こま	763 27.4 3.6
14 火	ごはん	牛乳	ごぼうサラダ ハヤシソース ミニりんごゼリー	ぶたにく	牛乳	●にんじん トマト	たまねぎ キャベツ ごぼう えだまめ グリーンピース しめじ	ごはん ゼリー	あぶら ドレッシング	791 22.9 3.0
15 水	シュガー揚げ パン	牛乳	大根サラダ 鶏肉と野菜のトマト煮 ☆ヨーグルト	とりにく だいず	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト パセリ	たまねぎ ●キャベツ だいこん コーン にんにく しめじ	パン じゃがいも さとう	あげあぶら あぶら ドレッシング	753 31.5 2.8
16 木	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい(2個) 海藻サラダ 麻婆豆腐	ぶたにく とりにく とうふ さといも だいず	牛乳 かいそう	●にんじん にら	たまねぎ もやし ●キャベツ えだまめ コーン ●ねぎ にんにく しょうが	ごはん さとう でんぶん しゅうまいのかわ	ごまあぶら	803 30.0 2.6
17 金	丸パン横切り	牛乳	ハンバーグトマトソースかけ こんにゃくサラダ ABCスープ	ぶたにく とりにく ベーコン	牛乳	●にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ ●キャベツ はくさい コーン こんにゃく	パン じゃがいも マカロニ さとう	あぶら ドレッシング	786 30.6 3.2
20 月	ごはん	牛乳	野菜コロッケソースかけ おかか和え ごまキムチ汁	ぶたにく とうふ かつおぶし	牛乳	●にんじん にら	たまねぎ だいこん ●キャベツ もやし にんにく しょうが ●ねぎ はくさいキムチ	ごはん じゃがいも パンこ こむぎこ	あげあぶら あぶら こま	786 23.7 2.8
21 火	～石川県の郷土料理～ ごはん	牛乳	ぶりの照り焼き 治部煮 めった汁 各地の食文化として石 川県の郷土料理を紹介 します。	ぶり とりにく ぶたにく とうふ ちくわ あぶらあげ こつやとうふ	牛乳	●にんじん こまつな	ごぼう だいこん ●ねぎ ●しいたけ こんにゃく	ごはん さといも さつまいも ぶ さとう でんぶん	あぶら	820 38.8 2.1
22 水	ツイストパン	ジョア (ブルー ベリー)	チキンのチーズ焼き コールスローサラダ コーンポタージュ	とりにく	牛乳 ジョア チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ ●キャベツ だいこん きゅうり えだまめ コーン	パン パンこ	あぶら ドレッシング	775 35.4 3.4
23 木	ごはん (のりふりかけ)	牛乳	甘酢肉団子(2個) 和風サラダ のっぺい汁	ぶたにく とりにく ツナ とうふ ちくわ あぶらあげ かつおぶし	牛乳	●にんじん こまつな	たまねぎ はくさい もやし だいこん ●ねぎ しいたけ こんにゃく	ごはん さといも さとう でんぶん	あぶら こま	748 29.7 2.5
24 金	バック ラーメン	牛乳	棒餃子 中華サラダ 味噌ラーメンスープ 「昭和40年頃、 ソフトめんが登場 したころの給食に ちなんで献立」	ぶたにく とりにく	牛乳 わかめ	●にんじん にら	たまねぎ はくさい もやし だいこん ●キャベツ コーン ●ねぎ メンマ にんにく	ちゅうかめん はるさめ ぎょうざのかわ	あぶら ドレッシング	767 27.9 2.8
27 月	ごはん	牛乳	まめまめサラダ ポークカレー いよかんゼリー 「昭和51年の米飯が 始まった頃の給食にち なんで献立」	ぶたにく だいず	牛乳	●にんじん ブロッコリー	たまねぎ ●キャベツ えだまめ にんにく	ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	805 25.5 3.2
28 火	ごはん	牛乳	マスの白だし焼き 浅漬け 豚汁 「初めての給食にちな んで献立」	マス ぶたにく とうふ あぶらあげ	牛乳	●にんじん	はくさい ●キャベツ ごぼう だいこん ●ねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも	あぶら	749 34.2 1.9
29 水	コッペパン	牛乳	オムレツソースかけ (▲ウインナー) フレンチサラダ トマトシチュー 「昭和22年～25 年頃の給食にちなん で献立」	たまご とりにく	牛乳 チーズ クリーム	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ ●キャベツ コーン にんにく しめじ	パン じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	767 31.9 3.1
30 木	ごはん	牛乳	豆腐バーグきのこソースかけ かみなりこんにゃく すいとん すいとんは食糧難の時代 にお米の代用として 作られていました。	とりにく とうふ おから ちくわ あぶらあげ かつおぶし	牛乳	●にんじん こまつな いんげん	たまねぎ ごぼう だいこん ●ねぎ えのきだけ しいたけ こんにゃく	ごはん すいとん さとう でんぶん	ごまあぶら	755 27.5 2.8
31 金	ミルクパン	牛乳	鶏の唐揚げ ツナサラダ ミネストローネ	とりにく ツナ ベーコン	牛乳	●にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ はくさい ●キャベツ コーン しょうが にんにく	パン じゃがいも マカロニ さとう でんぶん	あげあぶら ドレッシング	888 37.1 3.1

※栄養価は八訂成分表で計算しています。

- は茨川産を使う予定です。 ☆は業者配送です。
- ▲はアレルギー対応食です。 ◆には配食用手袋がつきます。

※材料の都合で献立が変わることがあります。

は中学校3年生リクエストメニューです。



1月24日～30日は

全国学校給食週間

全国学校給食週間とは、学校給食の意義
や役割について理解と関心を高め、学校
給食のより一層の充実と発展を図ることを
目的に行われています。