



# 令和5年 12月分 献立表 (15回)



Aブロック (水海道小、大生小、五箇小、三妻小、水海道中、鬼怒中、水海道一高附属中)

常総市豊岡学校給食センター

日曜	こんだて名	主な材料と食品分類							栄養価		
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える			おもにエネルギーになる		調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 (g)
		<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> 種類類・油脂				
1金	ごはん 牛乳 ほっけのたつたあげ ごぎつねごはんのく とうにゅうみそしる	ほっけ とりにく だいず あぶらあげ とうふ みそ とうにゅう	牛乳 	にんじん 	しょうが しょうが えだまめ はくさい だいこん ごぼう しめじ	ごはん 	あぶら あぶら ごま	しょうゆ さけ みりん さけ しょうゆ わふうだし かつおぶし さばふし にぼし	小 686 中 850	2.0 2.4	
4月	にくみそうどん (ソフトめん にくみそしる) 牛乳 とうふシューマイ (2.2.2.3) フルーツなまクリームあえ	とりにく みそ だいず とうふ すけぞうだら	牛乳 	にんじん には 	もやし しょうが にんにく ねぎ とうもろこし きくらげ はくさい たまねぎ パインアップル もも みかん ナタデココ	ソフトめん ごまきこ てんぷん さとう	ごまあぶら あぶら	ちゅうかだし トウバンジャン オイスターソース テンメンジャン	小 624 中 810	2.8 3.5	
5火	ごはん 牛乳 ちくわのかばやき (1.2.2.2) ヤーコンのキムチいため とうがんのくずじたて	ちくわ ぶたにく とりにく ほたて かまぼこ たまご	牛乳	にんじん には 	たまねぎ キムチ しょうが はくさい とうがん ほししいたけ ねぎ	ごはん 	あぶら ごまあぶら	さけ みりん しょうゆ さけ しょうゆ ちゅうかだし さけ しょうゆ しお かつおぶし	小 697 中 835	2.4 2.7	
6水	豊岡・玉続一献立 コッペパン 牛乳 タンドリーチキン コールスローサラダ (ノンエッグマヨネーズ) キャロットポタージュ	とりにく ウインナー とうにゅう	牛乳 ヨーグルト	あかピーマン にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく キャベツ えだまめ とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	コッペパン じゃがいも	バター	しお カレーこ ケチャップ ガラムマサラ パプリカパウダー ノンエッグマヨネーズ ようふうだし しお しょう ポタージュのもと ホワイトルウ	小 690 中 845	2.8 3.5	
7木	ごはん 牛乳 さばのピリッとジャン れんこんブルコギ レタススープ	さば ぶたにく ウインナー	牛乳	にんじん には れんこん にんじん ごまつな	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ れんこん きピーマン しめじ たまねぎ とうもろこし もやし レタス	ごはん 	あぶら ごま ごまあぶら あぶら	さけ す しょうゆ トウバンジャン さけ ブルコギのたれ しょうゆ しょうゆ ちゅうかだし しょうゆ しお	小 725 中 898	2.4 2.9	
8金	カレーライス (むぎごはん チキンカレー) はっこうにゅう オムレツ イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング)	とりにく はっこうにゅう たまご	牛乳	にんじん トマト あかピーマン	しょうが えだまめ いちご キャベツ とうもろこし	ごはん むぎ じゃがいも	あぶら	ケチャップ カレールウ	小 647 中 819	2.5 2.9	
11月	しおちゃんごうどん (ソフトめん しおちゃんこじる) 牛乳 ごんさいのコロコロサラダ (ノイドレッシング) かぼちゃのおやき	ぶたにく とりにく まくろあぶらつけ	牛乳	にんじん ごまつな かぼちゃ	ごぼう はくさい ねぎ たまねぎ とうもろこし だいこん かぶ きゅうり	ソフトめん さとも さとう パンこ てんぷん ごまきこ さとう	とんし あぶら	さけ しょうゆ みりん しお しろだし かつおぶし す	小 681 中 834	2.6 3.2	
12火	★ きょうどりょうり (愛知県) ★ ごはん 牛乳 みそカツ キャベツののりあえ (わふうドレッシング) とうふとチンゲンサイのスープ	ぶたにく みそ のり とりにく とうふ たまご	牛乳 	にんじん ごまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ もやし たまねぎ	ごはん 	あぶら ごま あぶら	みりん ドレッシング しょうゆ しお しょうゆ ちゅうかだし	小 684 中 847	2.0 2.4	
13水	ごめパン 牛乳 ハムステーキ マカロニのバジルソテー シーフードチャウダー	ハム まくろあぶらつけ えび いか ほたて	牛乳 	にんじん ピーマン バジル にんじん ごまつな	たまねぎ にんにく エリンギ たまねぎ	ごめパン マカロニ じゃがいも	あぶら バター	ようふうだし しお しょうゆ ようふうだし しお しょうゆ ポタージュのもと ホワイトルウ	小 615 中 775	2.8 3.5	
14木	ごはん 牛乳 いかのチリソースかけ チンジャオロース わかめスープ	いか ぶたにく とりにく なんと とうふ	牛乳	にんじん ピーマン にんじん	しょうが たまねぎ しょうが にんにく たけのこ たまねぎ わかめ はくさい	ごはん 	あぶら ごまあぶら ごま	さけ トウバンジャン ケチャップ ちゅうかだし しょうゆ さけ しょうゆ オイスターソース さけ ちゅうかだし しお しょうゆ	小 676 中 834	2.2 2.6	
15金	ごはん 牛乳 すきやきに きりほしだいごんののもの りんご	ぶたにく だいず やきとうふ あぶらあげ さつまあげ	牛乳 	にんじん にんじん さやいんげん	たまねぎ はくさい ほししいたけ ねぎ えだまめ きりほしだいごん りんご	ごはん 	あぶら あぶら	しょうゆ さけ みりん わふうだし しょうゆ みりん わふうだし	小 697 中 854	1.6 1.9	
18月	マーボーめん (ソフトめん マーボーじる) 牛乳 おこのみポテト チキンサラダ (かんきつドレッシング)	ぶたにく だいず とうふ かつおぶし とりにく	牛乳 あおのり	にんじん 	しょうが にんにく もやし たまねぎ たけのこ きゅうり たまねぎ キャベツ とうもろこし ゆず	ソフトめん てんぷん じゃがいも	ごまあぶら ごま あぶら	さけ マーボーとうふのもと ちゅうかだし しょうゆ ソース ケチャップ ドレッシング	小 628 中 800	2.8 3.5	

茨城をたべようWeek

◆ 12月25日(月)に12月分給食費の口座振替をします。残高の確認をお願いいたします。 ◆

日曜	こんだて名	主な材料と食品分類						栄養価			
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 (g)	
		<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> 種類・油脂				
19	★ げんえん こんだて ★ ~ 毎月20日は「いばらき美味しおデー」です! ~	そばうどん (ごはん) とりそば たまごそば	とりにく だいず たまご	にんじん	えだまめ しょうが きりぼしだいこん	たまねぎ	ごはん さとう でんぷん	あぶら あぶら	さけ みりん しょうゆ わふうだし	小 669 中 825	1.9 2.3
20	★ クリスマス こんだて ★	ミニシュールパン 牛乳 フライドチキン もみのきサラダ (シーザードレッシング) ミネストローネ クリスマスケーキ	とりにく チーズ ベーコン たまご	牛乳 パセリ バジル ブロッコリー あかピーマン にんじん トマト なまクリーム	カリフラワー とうもろこし たまねぎ キャベツ ピーツ	にんにく	ミニシュールパン でんぷん じゃがいも マカロニ さとう こもぎ さとう	あぶら あぶら あぶら あぶら チョコレート あぶら ココア	さけ シーズニングスパイス ようふうだし ケチャップ トマトピューレ しお こしょう	小 757 中 933	2.6 3.3
21	★ とうじ こんだて ★ ~ 今年の冬至は12月22日(金)です! ~	ごはん 牛乳 さわらのゆあんやき だいこんとぶたにくのあまからいため (「ん」のつく食べ物を7入れた味噌汁です) 七運(ななうん)みそしる かぼちゃプリン	さわら ぶたにく とうふ みそ たまご	牛乳 にんじん にんじん さやいんげん ほうれんそう かぼちゃ(なんきん)	ゆず だいこん きりぼしだいこん れんこん ほししいたけ	にんにく	ごはん さとう ごんにやく さとう ごんにやく さつまいも(かんしょ) さとう	あぶら あぶら あぶら	しょうゆ みりん さけ わふうだし しょうゆ とうがらし かつおぶし	小 737 中 892	2.0 2.4
									今月のたんぱく質平均(g)	小 25.8 中 31.0	
									脂質平均(g)	小 22.5 中 25.9	

今月の常総市産食材: 米、ピーツ、キャベツ、小松菜、大根、とうがん、にんじん、白菜、ピーマン、ほうれん草 (太字で表記しています)  
茨城県産食材: さつまいも、さといも、きゅうり、ごぼう、チンゲン菜、にら、ねぎ、もやし、しめじ、レタス、れんこん、豚肉、鶏肉

◎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。  
◎この献立表に記載されている食品は、主な食品で、家庭で調理をする際に参考にしていただくことを目的としておりますので、微量の調味料や、ハンバーグや春巻きなどの加工品に含まれているアレルギーに由来する食品(卵・乳など)等、使用食品の全てを記載しておりません。

毎月19日は食育の日  
エネルギーと食塩量は、小一・小中学校中学年(3・4年生)、中一・中学生の量になります。

# 12月 給食だより

早いもので、今年もあと1か月となりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。そして、もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

## ★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

<p>★ こまめに手を洗う</p>	<p>★ 早寝・早起きを心がける</p>	<p>★ 冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★ 適度に体を動かす</p>	

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えたと考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

「ん」のつく食べ物を食べると、**幸運**になるという言い伝えもあります。

### にほんかくち 日本各地の郷土料理

みそ味噌カツ

愛知県

愛知県は、日本列島のほぼ中央に位置し、温暖な気候、肥沃な土地、豊かな水と緑に恵まれています。戦国時代には、織田信長、豊臣秀吉、徳川家康が活躍し、県下にはその名残が多くみられます。

愛知県では、味噌味で食べる料理が色々ありますが、味噌カツもその一つです。昔からこの地で作られてきた味噌は、米麹や麦麹を使わずに豆麹のみで仕込んでいる豆味噌で、別名「東海豆味噌」「名古屋味噌」「八丁味噌」「赤味噌」とも呼ばれています。材料は大豆と塩のみなので、良質なたんぱく質を豊富に含んでいます。他の味噌より熟成期間が長いので、赤みが強く、黒っぽい色をしています。独特の風味が食欲をそそります。「名古屋めし」の一つである「味噌カツ」を味わってみましょう。