



令和5年 12月分 献立表 (15回)



Bブロック (菅原小、豊岡小、絹西小、菅生小、水海道西中)

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	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		にんじん トマト にんじん にんじん たまご	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 でんぷん さとう あぶら ドレッシング		ケチャップ カレールウ	小 647 中 819	2.5 2.9	
4月	ごはん 牛乳 さばのピリツとジャン れんこんブルコギ レタススープ		牛乳 さば ぶたにく ウインナー		しょうが にんにく にんにく たまねぎ たけのこ れんこん きピーマン しめじ にんじん たまねぎ とうもろこし もやし ごまつな レタス	ごはん さとう でんぷん ごまあぶら ごま あぶら		さけ す しょうゆ トウパンジャン さけ ブルコギのたれ しょうゆ ごしょう ちゅうかだし しょうゆ しお	小 725 中 898	2.4 2.9	
5火	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		牛乳 ヨーグルト ウインナー とうにゅう		しょうが にんにく キャベツ えだまめ とうもろこし にんじん 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 ごしょう ポタージュのもと ホワイトルウ	小 690 中 845	2.8 3.5	
6水	ごはん 牛乳 ちくわのかばやしき (1.2.2.2) ヤーコンのキムチいため とうがんのくずしたて	ちくわ ぶたにく とりにく ほたて かまぼこ たまご		にんじん いら 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 さとう ヤーコン でんぷん		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		
7木	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 だいたず とうふ すけぞうだら なまクリーム		にんじん いら 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 ごまあぶら こむぎこ でんぷん あぶら さとう		ちゅうかだし トウパンジャン オイスターソース テンメンジャン	小 624 中 810	2.8 3.5		
8金	ごはん 牛乳 ほっけのたつたあげ (ごはんにまぜてたべましょう) こぎつねごはんのぐ とうにゅうみそしる	ほっけ とりにく だいたず あぶらあげ とうふ みそ とうにゅう		にんじん にんじん ごまつな	しょうが しょうが えだまめ はくさい だいごん ごぼう しめじ	ごはん でんぷん ごんにやく さとう		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	
11月	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 なるこ とうふ		にんにく しょうが たまねぎ しょうが にんにく たけのこ たまねぎ はくさい	ごはん でんぷん さとう さとう でんぷん ごまあぶら ごま		さけ トウパンジャン ケチャップ ちゅうかだし しょうゆ さけ ごしょう 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		
12火	ごめパン 牛乳 ハムステーキ マカロニのパジルソテー シーフードチャウダー	ハム まぐろあぶらづけ えび いか ほたて		にんじん 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 バター		ようふうだし しお ごしょう ようふうだし しるワイン ポタージュのもと しお ごしょう ホワイトルウ	小 615 中 775	2.8 3.5	
13水	★ 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		にんじん ごまつな にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし たまねぎ	ごはん でんぷん パンこ さとう でんぷん あぶら		みりん ドレッシング ごしょう しお しょうゆ ちゅうかだし	小 684 中 847	2.0 2.4	
14木	しおちゃんごうどん (ソフトめん しおちゃんこじる) 牛乳 ごんさいののろココロサラダ (ノイドレッシング) かぼちゃのおやしき	ぶたにく とりにく まぐろあぶらづけ かぼちゃ		にんじん ごまつな にんじん かぼちゃ	ごぼう はくさい ねぎ たまねぎ とうもろこし だいごん かぶ きゅうり	ソフトめん さいも さとう パンこ でんぷん ごまぎこ さとう でんぷん		とんし さけ しょうゆ みりん しお しるだし かつおぶし す	小 681 中 834	2.6 3.2	
15金	ごはん 牛乳 すきやき プロックリーのしおごんがあえ みかん	ぶたにく やきとうふ ごんが みかん		にんじん プロックリー にんじん みかん	たまねぎ はくさい ねぎ えだまめ もやし キャベツ みかん	ごはん しらす さとう あぶら		しょうゆ さけ みりん わふうだし しょうゆ しお	小 644 中 789	1.6 1.9	
18月	ごはん 牛乳 さわらのゆあんやしき だいごんとぶたにくのあまからいため 「ん」のつく食べ物?をつ入れた味噌汁です! 七運 (ななうん) みそしる	さわら ぶたにく とうふ みそ		にんじん にんじん さやいんげん ほうれんそう	ゆず だいごん きりぼしだいごん れんこん ほししいたけ	ごはん さとう ごんにやく さとう あぶら ごんにやく さつまいも (かんしょ)		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 648 中 803	2.0 2.3	

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> 種実類・油脂				
19 火	★ クリスマス こんだて ★	毎月19日は食育の日									
	ミニシュールパン		牛乳			ミニシュールパン					
	フライドチキン	とりにく		パセリ バジル		でんぷん	あぶら	さけ	シーズニングスパイス	小 757 中 933	2.6 3.3
	もみのきサラダ (シーザードレッシング)		チーズ	ブロッコリー あかピーマン	カリフラワー とうもろこし		ドレッシング				
ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ キャベツ にんにく	じゃがいも マカロニ さとう	あぶら	ようふうだし ケチャップ トマトピューレ しお こしょう				
クリスマスケーキ	たまご	なまクリーム			こまぎこ さとう	チョコレート あぶら ココア					
20 水	★ 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! ~									
	そばろどん (ごはん)					ごはん					
	とりにく たまご	とりにく だいず	にんじん	えだまめ しょうが ざりぼしだいごん	たまねぎ	さとう	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
	牛乳		牛乳			でんぷん	あぶら				
ほうとう	ぶたにく あぶらあげ みそ		にんじん ほうれんそう	だいごん ごぼう ねぎ ほししいたけ はくさい		こんにゃく こまぎこ さとう	あぶら	さけ	わふうだし しょうゆ		
21 木	★ とうじ こんだて ★	今年の冬至は12月22日(金)です! ~									
	マーボーめん (ソフトめん マーボーじる)	ぶたにく だいず とうふ		にら にんじん	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ	もやし	ソフトめん でんぷん	ごまあぶら ごま	さけ ちゅうかだし マーボーとうふのもと しょうゆ	小 717 中 889	2.9 3.6
	牛乳		牛乳								
	おごのみポテト チキンサラダ (かんきつドレッシング)	かつおぶし	あおのり		きゅうり たまねぎ とうもろこし ゆず	キャベツ	じゃがいも	あぶら	ソース ケチャップ ドレッシング		
かぼちゃプリン	たまご	牛乳 だっしふんにゅう	かぼちゃ(なんきん)			さとう	あぶら				

今月のたんぱく質平均 (g)	小 25.8 中 31.0
脂質平均 (g)	小 22.3 中 25.6

◎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させ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いません。

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

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>	<p>ほうれん草 みかん りんご</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る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。