



日 曜	献立名	主な材料と食品分類						調味料他	栄養価		
		主に体をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			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	(6群) 油脂				
1 金	ごはん		牛乳			ごはん			830	2.9	
	牛乳										
	ショーロンポー (2)	豚肉			キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ	小麦粉 でん粉 春雨	豚脂	しょうゆ オイスターソース			
	肉団子の甘酢あんかけ	鶏肉 大豆		にんじん 赤ピーマン	たまねぎ たけのこ	パン粉 でん粉 砂糖	豚脂 油	トマトケチャップ しょうゆ 塩 酢			
中華コーンスープ	卵		にんじん 小松菜	たまねぎ とうもろこし	でん粉		中華だし 塩 こしょう				
4 月	ちからうどん (ソフトめん ちからうどん汁)	豚肉 油揚げ		にんじん	大根 ねぎ たまねぎ	ソフトめん もち米粉 でん粉		酒 しょうゆ みりん かつお節 煮干し	841	3.1	
	牛乳		牛乳								
5 火	さつまいもの天ぷら れんこんサラダ (ソイドレッシング)			にんじん	れんこん キャベツ きゅうり	さつまいも 天ぷら粉	油				
	チキンカレーライス (麦ごはん チキンカレー)	鶏肉		にんじん	たまねぎ 枝豆 ブルーン	ごはん 麦 じゃがいも	バター	トマトケチャップ カレールウ	974	3.5	
	牛乳		牛乳		にんにく						
	オムレツ (ケチャップ)	卵				砂糖	油	トマトケチャップ			
フルーツヨーグルト和え		ヨーグルト 生クリーム		みかん パインアップル ナタデココ	砂糖						
6 水	米パン		牛乳			米パン			911	3.9	
	牛乳										
	ハムステーキ	豚肉 鶏肉			にんにく たまねぎ	でん粉 砂糖	豚脂	みりん 塩 チリパウダー			
	鶏肉のメキシコ煮	鶏肉 ひよこ豆		トマト パプリカ	たまねぎ キャベツ	じゃがいも	油	トマトケチャップ 白ワイン ポターージュの素 洋風だし 塩 こしょう			
クリームコーンスープ	ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし		バター					
7 木	ごはん		牛乳			ごはん			845	2.5	
	牛乳										
	ハンバーグバーベキューソース (ごまドレッシング)	鶏肉 大豆		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ りんご ごぼう きゅうり とうもろこし	砂糖 パン粉 小麦粉	油 豚脂	酒 しょうゆ ソース			
	かぶの味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌		にんじん かぶの葉	かぶ たまねぎ			かつお節 煮干し			
8 金	ごはん		発酵乳			ごはん			766	2.3	
	牛乳										
	いかのかりん揚げ 切干大根の煮物 かきたま汁	いか 油揚げ 鶏肉 豆腐 卵		にんじん 小松菜	切干大根 枝豆 たまねぎ たまねぎ	でん粉 砂糖	油 ごま 油	酒 塩 しょうゆ みりん しょうゆ みりん 和風だし 酒 しょうゆ 塩 かつお節 昆布だし			
	マーボーラーメン (中華めん マーボー汁)	鶏肉 大豆 豆腐 味噌		にんじん	もやし たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	中華めん 砂糖 でん粉	ごま ごま油 油	トウバンジャン 中華だし 酢 しょうゆ 塩 酒			
11 月	牛乳		牛乳						781	3.7	
	ぎょうざ (2)	豚肉 鶏肉 大豆		にんじん	キャベツ たまねぎ	小麦粉	豚脂 油 ごま油				
	くらげのサラダ			にんじん	きゅうり もやし	砂糖	ごま油 ごま	酢 しょうゆ 塩			
12 火	★ 郷土料理 愛知県 ★										
	ごはん		牛乳			ごはん			811	2.8	
	味噌カツ	豚肉 味噌				砂糖 パン粉	油 ごま	みりん			
	ほうれん草のごま和え			ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ かつお節 さば節 塩			
八杯汁	豆腐	もずく	にんじん チンゲン菜	たまねぎ	ざといも でん粉		かつお節 昆布だし しょうゆ 酒 みりん 塩				
13 水	コッペパン		牛乳			コッペパン			819	3.5	
	牛乳										
	タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		にんにく しょうが			塩 カレー粉 ガラムマサラ パプリカ粉 トマトケチャップ			
	コールスローサラダ (ノンエッグマヨネーズ)			赤ピーマン	キャベツ とうもろこし 枝豆		ノンエッグマヨネーズ				
キャロットポターージュ	ウインナー	牛乳	にんじん ほうれん草 パセリ	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	バター	洋風だし ポターージュの素 ホホワイトルウ 塩 こしょう				
14 木	ごはん (おかかふりかけ)	かつお節 さば節	のり			ごはん	でん粉 砂糖 水あめ	ごま	塩 みりん しょうゆ	801	2.7
	牛乳		牛乳								
	ツナ入り厚焼き玉子	卵 まぐろ油漬		にんじん	たまねぎ キムチ ねぎ	砂糖	油	塩 酢 しょうゆ 酒 みりん 和風だし			
	キムチ肉じゃが	豚肉		にんじん	白菜	じゃがいも こんにゃく 砂糖		かつお節 煮干し			
白菜の味噌汁	油揚げ 豆腐 味噌		にんじん 小松菜								
15 金	ピピンパ (ごはん 豚そぼろ 小松菜のナムル (塩ドレッシング))	豚肉 大豆 卵		小松菜 にんじん	しょうが にんにく たまねぎ もやし	ごはん 砂糖	油 ドレッシング	しょうゆ 酒	768	2.6	
	牛乳		牛乳								
	わかめスープ	鶏肉 豆腐		にんじん	たまねぎ たけのこ		ごま ごま油	中華だし 酒 塩 しょうゆ			
18 月	ナポリタン (スパゲティ ナポリタンソース)	ベーコン		にんじん トマト ピーマン	たまねぎ エリンギ	スパゲティ 砂糖	油	トマトケチャップ トマトピューレ トマトソース 洋風だし 塩 こしょう	772	3.7	
	牛乳		牛乳								
	コーヒー乳飲料		コーヒー乳飲料								
	豆腐と野菜のナゲット (2)	豆腐 豆乳 大豆		にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし	砂糖 小麦粉	油				
ツナとキャベツのサラダ (たまねぎドレッシング)	まぐろ油漬		小松菜 にんじん	きゅうり キャベツ		ドレッシング					
19 火	★ 冬至献立 & 減塩献立 ★ 今年の冬至は12月22日です ★										
	ごはん		牛乳			ごはん			833	2.1	
	牛乳										
	さば塩こうじカレー焼き	さば		冬至献立				塩こうじ カレー粉 しょうゆ 酒 みりん			
里芋とこんにゃくのピリ辛煮	鶏肉		にんじん さやいんげん	しょうが たけのこ	里芋 こんにゃく 砂糖	油 ごま油	トウバンジャン 酒 しょうゆ 和風だし				
かぼちゃ入り味噌けんちん汁	油揚げ 豆腐 味噌		かぼちゃ にんじん	ねぎ ごぼう 大根 しめじ							

茨城をたべよう Weeek

日曜	献立名	主な材料と食品分類						調味料他	栄養価		
		主に体をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			エネルギー (kcal)	食塩 (g)	
		<1群> 魚・肉・卵・豆・大豆製品	<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	<6群> 油脂				
茨城をたべようWEEK	20水	食パン (キャラメルソース) 牛乳 ピザ春巻き マカロニのバジルソテー チキンポトフ	大豆 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト にんじん バジル ピーマン にんじん 小松菜	たまねぎ たまねぎ れんこん 大根 エリンギ たまねぎ	食パン キャラメルソース じゃがいも 小麦粉 粉あめ マカロニ	油 油	洋風だし 洋風だし 塩 こしょう 洋風だし 塩 こしょう	833	3.7
21木	★ クリスマス献立 ★ ごはん 牛乳 フライドチキン もみの木サラダ (イタリアンドレッシング) 大根のスープ クリスマスケーキ	鶏肉	牛乳 チーズ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん 小松菜 大根 たまねぎ ねぎ	たまねぎ 枝豆 しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり 大根 ごぼう	ごはん 小麦粉 でん粉 油 ドレッシング 小麦粉 砂糖 油 チョコレート ココア	酒 しょうゆ こしょう 洋風だし しょうゆ 塩	942	2.6		
22金	★ 下妻のみ 提供 ★ 焼肉丼 (ごはん 焼肉丼の具) 牛乳 塩昆布和え 根菜豆乳味噌汁	豚肉	牛乳 昆布	にんじん にんじん 小松菜	たまねぎ 枝豆 しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり 大根 ごぼう	ごはん しらたき 砂糖 ごま油 ごま油 しょうゆ みりん 酢 塩	しょうゆ しょうゆ 塩 しょうゆ かつお節 煮干し	819	2.2		
								今月のたんぱく質平均 脂質平均	29.7 g 25.6 g		

今月の常総市・下妻市産食材：米、白菜、キャベツ、大根、小松菜、ほうれん草、味噌、人参、ピーマン (太字で表記しています)

茨城県産食材：牛乳、鶏肉、豚肉、卵、里芋、かぼちゃ、きゅうり、もやし、れんこん、しめじ、にら

今月のたんぱく質平均 29.7 g
脂質平均 25.6 g



◎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。

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。

かぼちゃ (なんざん) にんじん かんてん うどん

にほんかくち 日本各地の郷土料理

みそ 味噌カツ

あいちけん 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。