

日曜	こんだて名	主な材料と食品分類						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		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	<6群> 油脂						
1 金	ごはん 牛乳 ハンバーグバーベキューソース ごぼうサラダ(ごまドレッシング) かぶのみそしる	とりにく だいず とうふ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん にんじん かぶのは	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 かぶ たまねぎ	ごはん さとう パンこ こむぎこ	あぶら とんし ドレッシング	さけ しょうゆ ソース かつおぶし にぼし	711	2.2	
4 月	ナポリタン (スパゲティ ナポリタンソース) コーヒーにゆういんりょう とうふとやさいのナゲット(2) れんこんサラダ (ソイドレッシング)	ベーコン とうふ とうにゅう いとよりたい だいず	コーヒーにゆういんりょう	にんじん にんじん にんじん	たまねぎ エリンギ たまねぎ えだまめ とうもろこし れんこん キャベツ きゅうり	スパゲティ さとう さとう こむぎこ	あぶら あぶら ドレッシング	トマトケチャップ トマトピューレ トマトソース ようふうだし しお こしょう	626	3.0	
5 火	ピピンバ(ごはん ふたぼろ こまつなのナムル(しおドレッシング)) 牛乳 わかめスープ	ふたにく だいず たまご とりにく とうふ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん にんじん	しょうが にんにく たまねぎ もやし たまねぎ たけのこ	ごはん さとう	あぶら ドレッシング	しょうゆ さけ ちゅうかだし さけ しお しょうゆ	621	2.2	
6 水	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) キャロットポターージュ	とりにく ヨーグルト ウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんにく しょうが キャベツ とうもろこし えだまめ たまねぎ マッシュルーム	にんじん ほうれんそう	コッペパン	しょう カレーこ ガラムマサラ パプリカこ トマトケチャップ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも バター	しょう しょうゆ ようふうだし ポターージュのもと ホワイトルウ しお こしょう	668	2.8	
7 木	ごはん はっこうにゅう いかのかりんあげ きりほしだいごんのにも かきたまじる	はっこうにゅう いか あぶらあげ とりにく とうふ たまご	はっこうにゅう	にんじん にんじん こまつな	きりほしだいごん たまねぎ えだまめ たまねぎ	ごはん さとう でんぷん さとう さとう	あぶら ごま あぶら	さけ しお しょうゆ みりん しょうゆ みりん わふうだし さけ しょうゆ しお こんぶだし かつおぶし	614	2.0	
8 金	★ じょうそうちいき のうぎょうしんこうきょうぎかい より「はくさい」を ていきょうしていただきました。★										
	ごはん(おかかふりかけ) 牛乳 ツナいりあつやきたまご キムチにくじゃが はくさいのみそしる	かつおぶし さばふし たまご まくらあらづけ ふたにく あぶらあげ とうふ みそ	のり 牛乳	にんじん にんじん こまつな	たまねぎ キムチ ねぎ はくさい	ごはん さとう さとう さとう	ごま あぶら	みりん しょうゆ しお しお す しょうゆ さけ みりん わふうだし かつおぶし にぼし	651	2.3	
11 月	ちからうどん (ソフトめん ちからうどんじる) 牛乳 さつまいもでんぷら くらげのサラダ	ふたにく あぶらあげ とりにく くらげ	牛乳	にんじん にんじん	だいこん ねぎ たまねぎ きゅうり もやし	ソフトめん でんぷん もちこめ さつまいも でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	さけ しょうゆ みりん にぼし かつおぶし す しょうゆ しお	626	2.7	
12 火	ごはん 牛乳 ショーロンポー(2) にくだんごのあますあんかけ ちゅうかコーンスープ	ふたにく とりにく だいず たまご	牛乳	にんじん にんじん にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ たまねぎ たけのこ たまねぎ とうもろこし	ごはん さとう さとう でんぷん	あぶら とんし とんし あぶら	しょうゆ オイスターソース トマトケチャップ しょうゆ しお す ちゅうかだし しお こしょう	685	2.5	
13 水	しょくパン(キャラメルソース) 牛乳 ピザはるまき マカロニのバジルソテー チキンポトフ	だいず まぐろあぶらづけ とりにく	牛乳 チーズ	にんじん トマト にんじん こまつな	たまねぎ たまねぎ れんこん たまねぎ だいこん エリンギ	しょくパン キャラメルソース じゃがいも でんぷん こむぎこ こなあめ マカロニ	あぶら あぶら	ようふうだし しお こしょう ようふうだし ようふうだし しお こしょう	706	3.1	
14 木	★ きょうどりょうり あいちけん ★										
	ごはん 牛乳 みぞカツ ほうれんそうのごまあえ はちはいじる	ふたにく みそ とうふ もずく	牛乳	ほうれんそう にんじん にんじん チンゲンサイ	もやし たまねぎ	ごはん さとう パンこ さとう さとう でんぷん	あぶら ごま ごま ごまあぶら	みりん しょうゆ かつおぶし さばふし しお かつおぶし こんぶだし しょうゆ さけ みりん しお	654	2.3	
15 金	チキンカレーライス (むぎごはん チキンカレー) 牛乳 オムレツ(ケチャップ) フルーツヨーグルトあえ	とりにく たまご ヨーグルト なまクリーム	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ えだまめ ブルーん にんにく みかん バインアップル ナタデココ	ごはん むぎ じゃがいも さとう さとう	バター あぶら	トマトケチャップ カレールウ トマトケチャップ	769	2.6	
18 月	マーボーラーメン (ちゅうかめん マーボーじる) 牛乳 ぎょうざ(2) ツナとキャベツのサラダ (たまねぎドレッシング)	とりにく みそ だいず とうふ ふたにく とりにく だいず まぐろあぶらづけ	牛乳	にら にら こまつな にんじん	もやし たまねぎ たけのこ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ きゅうり キャベツ	ちゅうかめん さとう でんぷん こむぎこ とんし あぶら ごまあぶら あぶら ドレッシング	ごま ごまあぶら あぶら	トウバンジャン とりがらだし しょうゆ しお さけ ちゅうかだし	655	2.9	
19 火	★ クリスマス こんだて ★										
	ごはん 牛乳 フライドチキン もみのきサラダ (イタリアンドレッシング) だいごんのスープ クリスマスケーキ	とりにく チーズ ベーコン たまご	牛乳 チーズ 牛乳	ブロッコリー ロマネスコカブラワー あかピーマン にんじん こまつな	しょうが にんにく キャベツ きゅうり だいごん たまねぎ ねぎ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら ドレッシング さとう	あぶら さけ しょうゆ こしょう ようふうだし しょうゆ しお	785	2.2		

茨城をたべようWeek

日曜	こんだて名	主な材料と食品分類						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		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	(6群) 油脂					
20	水	こめパン 牛乳 ハムステーキ とりにくのメキシコに クリームコーンスープ	牛乳				こめパン でんぷん さとう じゃがいも	とんし あぶら バター	みりん しお チリパウダー トマトケチャップ しろワイン ポタージュのもと ようふうだし しお こしょう	777	3.4	
21	木	★ とうじ こんだて & げんえんこんだて ★ ことしのとうじは12がつ22にちです ★										
		ごはん 牛乳 さばしおこうじカレーやき さといもとこんにゃくのピリからに かぼちゃいりみそけんちんじる	牛乳				ごはん さといも こんにゃく さとう		しおこうじ カレーこ しょうゆ さけ みりん トウバンジャン さけ しょうゆ わふうだし	671	1.8	
22	金	★ しもつましのみ ていきょう ★										
		やきにくとどん (ごはん やきにくとどんのく) 牛乳 しおこんぶあえ こんさいとうにゅうみそしる	牛乳 こんぶ	にんじん にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり だいこん ごぼう		ごはん しらたき さとう ごまあぶら ごま あぶら	しょうゆ みりん す しお しお しょうゆ かつおぶし にぼし	664	1.9		
									今月のたんぱく質平均 脂質平均	25.2 g 22.5 g		

エネルギーと食塩量は、小学校中学年(3・4年生)の量になります。

毎月19日は食育の日です



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

◎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>	

## 幸運を呼び込む

### 冬至の食べ物

今年の冬至は12月22日です。



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。

### 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、熏っぼい色をしています。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。