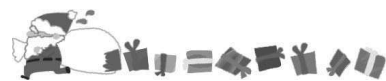


令和6年 12月分 献立表 (16回)



Aブロック (水海道小、三妻小、大生小、五箇小、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) 種実類・油脂 | | | |
| 2月 | しおだれやきにくどん (ごはん、しおだれやきにくどんのく) 牛乳 ちくわとキャベツのあえもの (ノンエッグマヨネーズ) かぶのみそしる | ふたにく 牛乳 ちくわ まぐろあぶらづけ とうふ みそ あぶらあげ | 牛乳 にんじん にんじん こまつな | しょうが たまねぎ エリンギ きゅうり キャベツ かぶ えのきたけ | ごはん ごんにゃく | あぶら ノンエッグマヨネーズ | さけ しおだれ | 小 631 中 782 | 2.0 2.4 | |
| 3火 | コッペパン 牛乳 にくだんごあまずソース (1.2.2.2) コーンサラダ (イタリアンドレッシング) クラムチャウダー | 牛乳 とりにく ベーコン あさり | 牛乳 にんじん パセリ | たまねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ たまねぎ | コッペパン パンこ さとう でんぷん ドレッシング | あぶら バター | しょうゆ す ケチャップ | 小 596 中 718 | 2.9 3.6 | |
| 4水 | ハヤシライス (ごはん、ハヤシシチュー) 牛乳 とうふナゲット (2) ツナサラダ (わふうドレッシング) | とりにく とうふ いとよだい とうふ まぐろあぶらづけ | 牛乳 にんじん にんじん | にんにく たまねぎ エリンギ しめじ えだまめ たまねぎ えだまめ とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ | ごはん じゃがいも | あぶら | あかワイン ハヤシウ トマトピューレ デミグラスソース ようふうだし | 小 745 中 902 | 2.7 3.2 | |
| 5木 | とりしおうどん (ソフトめん、とりしおじる) コーヒーにゆいんりょう やきぎょうざ (1.2.2.2) こんさいのいのために | とりにく ふたにく ぶたにく | にんじん こまつな にんじん | しょうが たまねぎ キャベツ もやし ねぎ キャベツ たまねぎ しょうが ごぼう れんこん ほししいたけ とうがん えだまめ | ソフトめん ごまごこ でんぷん | とんし あぶら ごまあぶら あぶら ごまあぶら | がらすूप しおラーメンスープ しお こしょう | 小 622 中 770 | 2.6 3.1 | |
| 6金 | ★ げんえん こんだて ★ 毎月20日は、「いばらきおいしおデー」です! | | | | | | ごはん | | | |
| 9月 | ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン たいこんとみずなのサラダ (ソイドレッシング) ちゅうかコーンスープ | とりにく ごんぶ たまご とうふ | 牛乳 みずな にんじん にんじん チンゲンサイ | にんにく だいこん たまねぎ きくらげ とうもろこし | ごはん さとう でんぷん ごまごこ ドレッシング でんぷん ごまあぶら | あぶら ごまあぶら | さけ しょうゆ みりん ケチャップ コチュジャン ちゅうかだし さけ しお こしょう | 小 741 中 914 | 1.6 1.9 | |
| 10火 | ごはん 牛乳 ぶりフライくろざすソース きりほしだいごんののもの いものこじる | ぶり さつまあげ ふたにく あぶらあげ | 牛乳 にんじん にんじん こまつな | たまねぎ きりほしだいごん ほししいたけ えだまめ だいこん ねぎ ごぼう | ごはん さとう パンこ ごまごこ さとう さといも ごんにゃく | あぶら あぶら | しょうゆ くろざすソース しょうゆ みりん わふうだし さけ かつおぶし しょうゆ しお | 小 687 中 856 | 2.5 3.0 | |
| 11水 | ごはん 牛乳 とりにくのからあげ (2.2.2.3) じゃがいもとひじきのもの ラーホー | とりにく ひじき | 牛乳 にんじん にんじん にんじん | しょうが にんにく ほししいたけ えだまめ にんにく たけのこ キャベツ たまねぎ ねぎ とうもろこし | ごはん でんぷん じゃがいも さとう ごまごこ でんぷん ごまあぶら | あぶら あぶら ごまあぶら | さけ しょうゆ しょうゆ みりん わふうだし しょうゆラーメンスープ がらすूप しお | 小 669 中 849 | 2.0 2.4 | |
| 12木 | にくみずうどん (ソフトめん、にくみそしる) 牛乳 はるまき フルーツあんぱんどうふ | とりにく みそ 牛乳 とりにく れんにゅう | 牛乳 にんじん にんじん | もやし ねぎ きくらげ しょうが にんにく とうもろこし たまねぎ キャベツ もやし たけのこ みかん パインアップル もも | ソフトめん ごまあぶら ごまごこ でんぷん さとう みずあめ | ごまあぶら あぶら | トウパンジャン オイスターソース テンメンジャン ちゅうかだし しょうゆ しお ようふうだし しるワイン | 小 711 中 865 | 2.8 3.3 | |
| 13金 | カレーライス (むぎごはん、チキンカレー) 牛乳 おさかなポテト ほうれんそうのソテー | とりにく たら いとよだい ウインナー | 牛乳 にんじん にんじん トマト | しょうが にんにく たまねぎ えだまめ たまねぎ エリンギ とうもろこし | ごはん むぎ じゃがいも じゃがいも でんぷん あぶら | あぶら バター | ケチャップ カレールウ しょうゆ しお ようふうだし しるワイン | 小 664 中 767 | 2.7 3.2 | |
| 16月 | ちゅうかどん (ごはん、はっほうさい) 牛乳 にくシューマイ (2.2.2.3) フルーツヨーグルトあえ | ふたにく なると ぶたにく ヨーグルト | 牛乳 にんじん にんじん | にんにく しょうが たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ たまねぎ | ごはん さとう でんぷん パンこ でんぷん ごまごこ さとう | あぶら ごまあぶら | こしょう さけ ちゅうかだし オイスターソース しょうゆ しお | 小 608 中 774 | 1.8 2.2 | |
| 17火 | こめパン (くろまめきなこクリーム) 牛乳 オムレツ とりにくのメキシコに やさいのカレースープ | たまご とりにく ひよこめめ ウインナー | 牛乳 さやいんげん トマト パセリ にんじん プロックリー | にんにく たまねぎ マッシュルーム たまねぎ かぶ はくさい | ごめパン さとう でんぷん あぶら さとう | くろまめきなこクリーム バター | ケチャップ チリパウダー しるワイン ウスターソース ようふうだし こしょう しお こしょう ようふうだし しょうゆ カレーこ | 小 601 中 743 | 2.3 3.0 | |

◆ 12月25日(水)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。◆

茨城をたべよう Wee k

| 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 | | | |
| 18水 | ごはん はっごうにゅう さばのピリッとジャン もやしとコーンのサラダ (わふうクリームドレッシング) ごじる | はっごうにゅう さば | 牛乳 小魚 | 緑黄色野菜 人参 | きのこ もやし | 穀類 いも類 | 油脂 ドレッシング | さけ すし しょうゆ トウバンジャン | 小 627 中 793 | 2.2 2.6 |
| 19木 | かきたまうどん (ソフトめん かきたまじる) 牛乳 メンチカツ れんごんのきんぴら | とりにく たまご かまぼこ | 牛乳 | 人参 たまねぎ | きのこ しょうが | 穀類 ソフトめん でんぷん | | さけ しょうゆ しお しおラーメンスープ | 小 664 中 825 | 2.8 3.4 |
| 20金 | ★ 冬至こんだて ★ ~今年の冬至は12月21日(土)です!~ ごはん 牛乳 たらゆあんやき かぼちゃのそぼろに ななうみそしる | たら みそ ふたにく なまあげ たいす | 牛乳 | かぼちゃ 人参 | しょうが たまねぎ えだまめ | 穀類 さとう でんぷん | 油脂 あぶら | みりん わふうだし しょうゆ みりん わふうだし しょうゆ | 小 626 中 778 | 1.7 2.0 |
| 23月 | ★ クリスマスこんだて ★ ごはん 牛乳 ハンバーグバーベキューソースかけ モミのきサラダ (たまねぎドレッシング) ミネストローネ クリスマスケーキ | とりにく ふたにく | 牛乳 | 人参 あかピーマン 人参 トマト | りんご レモン ロマネスコカリフラワー キャベツ きゅうり たまねぎ キャベツ にんにく ピーツ | 穀類 さとう でんぷん マカロニ | 油脂 とんし ドレッシング | ケチャップ ウスターソース 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 661 中 828 | 1.7 2.0 |

| | |
|----------------|----------------------------|
| 今月のたんぱく質平均 (g) | 小 24.6 中 29.6 大 34.6 |
| 脂質平均 (g) | 小 21.5 中 24.4 大 27.3 |

今月の常陸市産食材: 菜、さつまいも、さといも、ピーツ、キャベツ、大根、にんじん、ねぎ、はくさい、ほうれんそう、とうがん、ゆず、みそ (太字で表記しています)

茨城県産食材: きゅうり、みずな、ごぼう、小松菜、チンゲンサイ、にら、ピーマン、もやし、れんごん、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。



エネルギーと食塩量は、小一小学生(3・4年生)、中一中学生の量になります。

12月給食だより

いよいよ12月、今年も残すところあとわずかとなりました。朝夕と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、かぜをひいたりしてしまう人が増える時期です。かぜの予防には、外出時や食事の手洗い・うがいが大切です。そして毎日、好ききらいなくしっかり食事をとり、早めに寝て、十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心がけましょう。

栄養バランスを考えた食事です。寒さに負けない体をつくろう!

丈夫な体をつくるためには、好ききらいなくいろいろな食べ物を食べることが大切です。とくに寒くなるこれからの時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるものになるたんぱく質を十分にとり、そして効率よく体を温めてくれる脂質も上手に活用しましょう。

野菜や果物でかぜに負けない抵抗力をつけよう!(ビタミンA、C)

おかずをしっかり食べて体力をつけよう!(たんぱく質)

ほかほか、体を温めよう!(脂質)

※少ない量で効率よく体を温めてくれます。ただしとりすぎには注意しましょう。

冬休みの食生活~10のポイント

1 (食) べすぎに気をつけよう

2 (飲) み物は甘くないものを選びよう

3 しっかり手を洗ってから食事をしよう

4 いち(日)1日3食、規則正しく食べよう

5 (冬) が旬の食べ物をとろう

6 ゆっくりよくかんで食べよう

7 (野菜) をたっぷり食べよう

8 すんで、おうちの人のお手伝いをしよう

9 みんなで食卓を囲む機会をつくろう

10 (お) やつは時間と量を決めてとろう

10のポイントを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。

今年(2023年)は12月21日(土)です!

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日です。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



にほんかくち 日本各地の

郷土料理

やまなしけん 山梨県

ラーほー

山梨県は日本一の高さを誇る富士山や八ヶ岳、南アルプスなど、たくさんの高い山にかこまれている「盆地」といわれる地形をしています。高い山が海からの湿った風をさえぎってくれるので、一年中雨や雪が少なく、晴れの日が多い気候です。山梨県では多くの果物が作られており、特にぶどうやもも、すももは日本一の生産量を誇っています。

「ラーほー」は、山梨県の郷土料理である「ほうとう」をもっと気軽に、もっと多くの方に食べてもらいたい!という思いから開発した、ほうとうの麺にラーメンのスープを組み合わせた料理です。山梨県笛吹市の新しいご当地料理で、お店ごとに様々な味やトッピングのアレンジがあります。

給食では、山梨県おすすめトッピングの一つである鶏のから揚げと一緒に提供します。ぜひラーほーにのせて、山梨の新しい名物料理を楽しみながらいただきます。