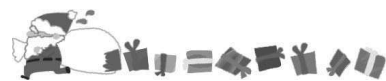


# 令和6年 12月分 献立表 (16回)



Bブロック (編西小、菅原小、豊岡小、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				
2月	にくみそうどん (ソフトめん にくみそしる)	とりにく みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ	もやし ねぎ しょうが にんにく	きくらげ とうもろこし	ソフトめん	ごまあぶら	トウバンジャン オイスターソース テンメンジャン ちゅうかだし	小 711 中 865	2.8 3.3
2月	牛乳 はるまき フルーツあんぱんどうふ	とりにく	牛乳	にんじん	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	こむぎこ でんぷん さとう みずあめ	あぶら	しょうゆ		
3火	★ きょうどりょうり (山梨県) ★ ごはん 牛乳 とりにくのかからあげ (2.2.2.3) じゃがいもとひしきのにも ラーホー	とりにく	牛乳	にんじん	しょうが にんにく	たまねぎ キャベツ	ごはん	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 からスープ しお	小 669 中 849	2.0 2.4
4水	ホットドッグ (きれめいりコッペパン ウインナートマトソースかけ) 牛乳 ツナときのこのパンネ こんさいのポトフ	ウインナー	牛乳	トマト	たまねぎ	たまねぎ しめじ マッシュルーム たまねぎ にんにく キャベツ れんこん エリンギ かぶ とうがん	きれめいりコッペパン さとう	あぶら	ケチャップ トマトピューレ ウスターソース ようふうだし	小 585 中 734	2.8 3.5
5木	ごはん 牛乳 ぶりフライくろずソース きりほしだいこんのもの いものこじる	ぶり	牛乳	にんじん	きりほしだいこん ほししいたけ えだまめ	たまねぎ キャベツ	ごはん	あぶら	しょうゆ くろずソース 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
6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	牛乳	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	あぶら	ケチャップ カレールウ	小 664 中 767	2.7 3.2
9月	とりしおうどん (ソフトめん とりしおしる) コーヒートゆういんりょう やきぎょうざ (1.2.2) こんさいのいのために	とりにく	牛乳	にんじん ごまつな	しょうが たまねぎ もやし ねぎ	キャベツ たまねぎ	ソフトめん	あぶら	からスープ しおラーメンスープ しお しょうゆ	小 622 中 770	2.6 3.1
10火	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	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ しめじ えだまめ	エリンギ	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
11水	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	とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ	たまねぎ きゅうり キャベツ	コッペパン	あぶら	しょうゆ す ケチャップ	小 596 中 718	2.9 3.6
12木	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	ぶたにく	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ エリンギ	たまねぎ	ごはん こんにゃく	あぶら	しお しょうゆ しるワイン ようふうだし ポターージュのもと ホワイトソース	小 631 中 782	2.0 2.4
13金	★ げんえん こんだて ★ 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 (ノイドレッシング) ちゅうかコンスープ	とりにく	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ エリンギ	たまねぎ きくらげ とうもろこし	ごはん	あぶら	さけ しょうゆ みりん ケチャップ コチュジャン	小 741 中 914	1.6 1.9
16月	マーボーめん (ソフトめん マーボーじる) 牛乳 あげらビオリ きりほしだいこんのナムル (しおちゅうかドレッシング)	ぶたにく だいず とうふ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ	もやし キャベツ たまねぎ しょうが にんにく きりほしだいこん キャベツ きゅうり	ソフトめん でんぷん	ごまあぶら ごま	さけ マーボーどうふのもと しょうゆ ちゅうかだし	小 648 中 797	2.9 3.5
17火	ごはん はっこうにゅう さばのピリッとジャン もやしとコーンのサラダ (わふうクリーミードレッシング) ごじる	さば	はっこうにゅう	にんじん	いちご しょうが にんにく	きゅうり	ごはん	あぶら	さけ す しょうゆ トウバンジャン	小 627 中 793	2.2 2.6

◆ 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> 種実類・油脂						
茨城をたべよう	こめパン (くろまめきなこクリーム) 牛乳 オムレツ		牛乳					こめパン	くろまめきなこクリーム				
	とりにくのメキシコに	たまご		さやいんげん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム			さとう てんぷん	あぶら			小 601 中 743	2.3 3.0
	やさいのカレースープ	ウインナー		にんじん ブロッコリー	たまねぎ かぶ はくさい			じゃがいも さとう	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			
	ごはん 牛乳 ハンバーグバーベキューソースかけ はなやさいサラダ (たまねぎドレッシング) ミネストローネ	とりにく	牛乳		たまねぎ りんご レモン ロマネスコカリフラワー きゅうり	パンこ さとう	とんし	しょうゆ ケチャップ ウスターソース			小 614 中 776	2.1 2.6	
Week	★ 冬至こんだて ★ ~今年の冬至は12月21日(土)です!~												
	ごはん 牛乳 たらのゆずソースかけ		牛乳					ごはん					
	かぼちゃのそばろに	たら みそ ふたにく なまあげ たいす		かぼちゃ	しょうが たまねぎ えだまめ			てんぷん さとう	あぶら	みりん		小 680 中 843	1.8 2.1
	ななうんみそしる	とりにく みそ あぶらあげ とうふ		にんじん さやいんげん ほうれんそう	だいこん れんこん ほししいたけ			さつまいも こんにゃく		わふうだし しょうゆ			
23月	★ クリスマスこんだて ★												
	かきたまうどん (ソフトめん かきたまじる) 牛乳	とりにく たまご かまぼこ		にんじん いら	たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが			ソフトめん てんぷん		さけ しょうゆ しお しおラーメンスープ		小 740 中 893	2.9 3.5
	モミのきメンチカツ	ぶたにく			たまねぎ			てんぷん パンこ こむぎこ	あぶら				
	れんごんのきんぴら クリスマスケーキ	さつまあげ たまご		にんじん	れんこん ごぼう			こんにゃく さとう さとう こむぎこ チョコレート みずあめ てんぷん	あぶら あぶら ココア	しょうゆ みりん わふうだし			

今月の常陸市産食材:	米、さつまいも、さといも、かぶ、ピーズ、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、いら、ピーマン、もやし、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。

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

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、外出時や食事前の手洗い・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あせ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

**た** (食) べすぎに気をつけよう

**の** (飲) み物は甘くないものを選びよう

**し** っかり手を洗ってから食事をしよう

**い** ち(日)1日3食、規則正しく食べよう

**ゆ** (冬) が旬の食べ物をとろう

**ゆ** っくりよくかんで食べよう

**や** さい(野菜)をたっぷり食べよう

**す** ずんで、おうちの人のお手伝いをしよう

**み** ながら食卓を囲む機会をつくろう

**を** (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。

## 今年のは冬至 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、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

ラーほー

山梨県

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さいませう。