



日 曜	こんだて名	主 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			
2月	ジャージャーめん (ソフトめん ジャージャーじる) 牛乳 にたまご コーンサラダ (ごまドレッシング)	ふたにく みそ たまご	牛乳	にんじん ごまつな	にんにく しょうが もやし ねぎ たまねぎ たけのこ	ソフトめん でんぷん	あぶら	ちゅうかだし とりがらだし しょうゆ しお しょうゆ みりん さけ	593	2.8
3火	さんしょくぞぼろどん (ごはん そぼろどんのく) 牛乳 だいこんとあぶらあげのみそしる やきプリンタルト	ふたにく だいず たまご とうふ みそ あぶらあげ たまご	牛乳	にんじん ごまつな	だいこん	さとう ごはん にんにく グリンピース	あぶら	しょうゆ みりん さけ かつおぶし にほし	782	2.1
4水	しょくパン (いちごジャム) 牛乳 チキンのハニーマスタードやき オートミールのチリコンカン コンソメスープ	ふたにく だいず ふたにく ひよこめ あかいんげんまめ あおえんどうまめ	牛乳	トマト にんじん	にんにく たまねぎ	さとう オートミール	あぶら	しろワイン しょうゆ しお マスタード す ようふうだし しょうゆ ソース しろワイン チリパウダー こしょう カレーこ しょう トマトケチャップ ようふうだし しょうゆ しお こしょう	653	3.0
5木	ハヤシライス (ごはん ハヤシシチュー) はっこうにゅう さかなカツ シーザーサラダ (シーザーサラダドレッシング・クルトン)	ふたにく たまご さけ だいず すけとうだら	牛乳	にんじん	たまねぎ エリンギ にんにく	ごはん じゃがいも	あぶら	トマトピューレ ハヤシルウ トマトケチャップ ソース あかワイン	722	2.8
6金	★ げんえんこんだて ★ まいつき 19には「いばらき おいしお Day」です。ひごろから しょくえんの とりすぎに ちゅういしましょう。									
6金	ごはん 牛乳 くろそいのしろしょうゆづけ ひじきのにも おでん マスカットゼリー	せい ふたにく だいず はんぺん がんも だいず ちくわ とりにく	牛乳	にんじん きりたんぽ	だいこん たまねぎ ぶどう	ごはん さとう こんにゃく パンこ さとう でんぷん さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん しょうゆ みりん わふうだし わふうだし しお しょうゆ さけ みりん かつおぶし こんぶだし	680	1.9
9月	カレーうどん (ソフトめん カレーじる) 牛乳 チンゲンサイのサラダ (しおドレッシング) カスタードドッグ	とりにく なた あぶらあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ ねぎ	ソフトめん でんぷん	あぶら	カレーこ しょうゆ わふうだし カレールウ	733	2.6
10火	ごはん 牛乳 ぶりフライくろずソース きりぼしだいこんのにも いものこしる	ぶり きつまあげ ふたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん にんじん ごまつな	きりぼしだいこん ほししいたけ えだまめ はくさい ねぎ ごぼう	ごはん さとう パンこ こむぎこ さとう	あぶら あぶら	くろず しょうゆ しお しょうゆ みりん わふうだし さけ しょうゆ しお かつおぶし にほし	708	2.0
11水	ツナエッグサンド (きれめいりコッペパン ツナマヨエッグサラダ) 牛乳 (パンにはさんで食べましょう) ジャーマンポテト アルファベットスープ	まぐるあぶらづけ たまご	牛乳	にんじん	きゅうり	コッペパン	あぶら	しお こしょう	637	2.8
12木	ごはん 牛乳 とうふのいそべあげ (2) れんごんのきんぴら とんじる メーブルピーンズ	とうふ とうふ いそべあげ だいず たまご とりにく きつまあげ ふたにく みそ とうふ だいず	牛乳	にんじん にんじん ごまつな	たまねぎ れんこん たまねぎ しょうが	ごはん でんぷん こむぎこ さとう こんにゃく さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら あぶら	しお しょうゆ みりん わふうだし わふうだし	736	2.4
13金	★ きょうどりょうり やまなしけん ★									
13金	ごはん はっこうにゅう (しろぶどう) とりにくのからあげ ごまつなサラダ (かんきつドレッシング) ラーホー	とりにく しるにのせて たべるのが やまなしけんの おすすめです。	はっこうにゅう	ごまつな にんじん にんじん にんじん	しょうが にんにく はくさい にんにく たけのこ ねぎ とうもろこし たまねぎ	ごはん こむぎこ でんぷん	あぶら	さけ しょうゆ ドレッシング しょうゆ とりがらだし しお	637	2.8
16月	ミートソーススパゲッティ (ソフトスパゲッティ ミートソース) 牛乳 ブロッコリーサラダ (イタリアンドレッシング) きんとんパイ	ふたにく だいず	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	スパゲッティ さとう	あぶら	トマトケチャップ トマトピューレ ソース ようふうだし しお こしょう	695	2.2
17火	ポークカレーライス (むぎごはん ポークカレー) 牛乳 チーズオムレツ だいこんサラダ (たまねぎドレッシング)	ふたにく だいず とりにく トリレバー	牛乳	にんじん トマト	にんにく えだまめ りんご パパイア たまねぎ	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら	カレールウ しお	759	2.6
18水	こめパン コーヒー牛乳 カルツォーネ コールスローサラダ (コールスロードレッシング) キャロットポタージュ	とりにく だいず	コーヒー牛乳	にんじん にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり たまねぎ	こめパン こむぎこ	あぶら	トマトケチャップ ようふうだし ホワイトルウ しお こしょう	647	3.1

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				
		(1群) 魚・肉・卵・豆・豆制品	(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	調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 (g)
19	★とうじ こんだて★ わかめごはん 牛乳 わかさぎフリッター 見(2) 先(3) かぼちゃのあまからに とうじのごもくじる ゆずゼリー	わかめ 牛乳 わかさぎ おきあみ	わかめ 牛乳	かぼちゃ にんじん ほうれんそう	えだまめ れんこん とうがん だいこん ねぎ はくさい ゆず	ごはん みずあめ ごもぎこ さとう さとう みずあめ	あぶら	しお こんぶだし しょうゆ みりん さけ しょうゆ みりん しお かつおぶし にぼし	631	2.0
20	★クリスマスメニュー★ コーンピラフ 牛乳 フライドチキン もみのきチーズサラダ (フレンチドレッシング) ミネストローネ クリスマスケーキ	とりにく ハム ぶたにく	牛乳 チーズ	トマト パセリ ブロッコリー ロマネスコパプリカ あかピーマン にんじん トマト	とうもろこし たまねぎ グリーンピース しょうが にんにく たまねぎ にんにく たまねぎ キャベツ セロリー とうもろこし	ごはん さとう あぶら あぶら さとう さとう みずあめ	あぶら ごま あぶら チョコレイト ココア あぶら	しお さけ しお しょうゆ こしょう ドレッシング ようふうだし トマトケチャップ トマトピューレ しお こしょう	793	3.1
23	かきたまうどん(ツツめん かきたまじり) 牛乳 シューロンボー 1~2年(1) 3年~(2) やさしいため ヨーグルト	とりにく たまご ぶたにく とりにく だいず ベーコン	牛乳	にんじん たまねぎ ねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ たまねぎ キャベツ たけのこ キャベツ もやし	ソフトめん ごもぎこ さとう	あぶら とんし あぶら	かつおぶし こんぶだし しょうゆ みりん しお しお しょうゆ とりがらだし ぎょうかだし しょうゆ しお こしょう とりがらだし	752	3.1
24	★しもつましのみ ていきょう★ ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがいため もやしのおかがあえ(しょうゆ) じゃがいものみそじる	ぶたにく かつおぶし みそ	牛乳	にんじん ごまつな にんじん	たまねぎ にんにく しょうが はくさい もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ	ごはん しらたき さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん しょうゆ かつおぶし にぼし	608	1.9
								今月のたんぱく質平均 脂質平均	25.3g 21.6g	

こんげつ じょうせうし しもつましさんりよくざい こめ だいこん はくさい こまつな みぞ
 今月の常総市・下妻市産食材：米、キャベツ、大根、にんじん、白菜、とうがん、小松菜、味噌
 いばらきけんさんしんりよくざい きょうけいとう とりにく ぶたにく
 茨城県産食材：牛乳、鶏肉、豚肉、もやし、にら、ねぎ、さといも、チンゲン菜、れんこん、ごぼう
 (太字で表記しています)

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

◎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

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寒さに負けない体をつくろう!

えいよう かんが しょくじ さむ ま からだ
 栄養 バランス を 考えた 食事 で 寒 さ に 負 け ない 体 を つ くら う !

しやうふ からだ
 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、体をつくるもと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。

やさい くちもの
 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)

おかずをしかり食べて体力をつけよう!(たんぱく質)

ぼかほか、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 ものを選ぼう	し っかり手を洗って から食事をしよう	い ち(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 すんで、おうちの人 のお手伝いを しよう
み んなで食卓を囲む 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
12月21日(土)
冬至
です!

おんもつ ひるみじか よるなが
 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。

ゆず かぼちゃと小豆のいとしこ

にほんかくち
 日本各地の
 郷土料理

らーほー

やまなしけん
 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。

「らーほー」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。ぜひらーほーにのせて、山梨の新しい名物料理を楽しみながらいただきます。