

よくかんで ゆっくりと
たべましょう！
食べ物のどにつまらないように、きをつけて
ましょう。もち、パン、丸い形（球形）、つる
つるした物は特に注意！

令和 7 年 12 月 分 献 立 表



(17回)

Aブロック（水海道小、大生小、五箇小、三妻小、水海道中、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						調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 (g)
		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				
		〈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			
1 月	ごはん 牛乳		牛乳							
	さばのさらさらあげ	さば			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ さけ カレーこ	小 732	1.9
	こんにゃくのいりに	とりにく ちくわ			だいこん しめじ えだまめ	こんにゃく さとう	ごまあぶら	さけ しょうゆ みりん わふうだし	中 907	2.3
	こまつなととうふのたまごスープ	ウインナー とうふ たまご		にんじん こまつな	たまねぎ きくらげ もやし	でんぶん	あぶら	しお しょうゆ こしょう がらスープ ちゅうかだし		
2 火	ホットドック (きれめいりコッペパン ロングウインナー (ケチャップ)) 牛乳	ウインナー				コッペパン		ケチャップ		
	パジルソースペンネ		牛乳	パジル	たまねぎ エリンギ にんにく	マカロニ さとう	あぶら	ようふうだし しお	小 636	3.2
									中 807	4.2
	シーフードチャウダー	いか えび ほたて	牛乳 なまクリーム だっしふんにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	じゃがいも	バター	こしょう しるワイン しお ようふうだし ベシヤメルソース ポターージュのもと		
3 水	かきあげどん (ごはん やさいかきあげ) 牛乳			にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう	ごはん こむぎこ さとう	あぶら	しょうゆ みりん わふうだし	小 669	1.8
	はくさいとにくだんごのスープ	とりにく	牛乳	チンゲンサイ にんじん	はくさい たまねぎ ほししいたけ	パンこ でんぶん ピーフン	とんし	しょうゆ しお こしょう ちゅうかだし	中 806	2.1
	フルーツヨーグルトあえ		ヨーグルト なまクリーム		パインアップル もも ナタデココ	さとう				
	みそラーメン (ソフトめん みそラーメンスープ)	ぶたにく なると みそ		にんじん	もやし はくさい とうもろこし たけのこ ねぎ しょうが にんにく	ソフトめん	あぶら ごま ごまあぶら	こしょう トウバンジャン さけ がらスープ ちゅうかだし		
4 木	コーヒーにゆづいんりょう		コーヒーにゆづいんりょう						小 637	2.8
	あげきょうざ (2. 2. 2. 3)	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	でんぶん こむぎこ	とんし あぶら		中 842	3.6
	こまつなのナムル (しおちゅうかドレッシング)			にんじん こまつな	きりぼしだいこん きゅうり		ドレッシング			
5 金	★ げんえんこんだて ★	まいつき は っ か お い 毎月 20 日は「いばらき美味しおデー」です！								
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			小 648	1.9
	ぶたすきやきに	ぶたにく やきとうふ		にんじん	はくさい ほししいたけ えだまめ ねぎ	しらたき さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん わふうだし	中 800	2.3
	ツナサラダ(ごまドレッシング)	まぐろあぶらづけ			きゅうり キャベツ とうもろこし		ドレッシング			
6 土	ふゆやさいとあぶらあげのみそしる	あぶらあげ みそ		にんじん ほうれんそう	だいこん えのきたけ かぶ	さといも		かつあぶし		
8 月	★ きょうどりょうり (岐阜県) ★									
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			小 625	2.1
	ぼっかけのしおこうじやき	ぼっかけ						しおこうじ	中 775	2.4
	けいちゃん	とりにく みそ		にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが	さとう	あぶら	さけ しょうゆ		
9 火	すったてじる	みそ だいず とうふ とうにゅう あぶらあげ		にんじん	ごぼう はくさい ねぎ きくらげ			かつあぶし		
	こくとうパン					こくとうパン				
	牛乳		牛乳						小 699	2.8
	ハムカツ	ハム				パンこ でんぶん	あぶら		中 823	3.4
10 水	ポテトのチーズに	ベーコン	チーズ	パセリ	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	こしょう ようふうだし		
	ABC スープ	とりにく こおりとうふ		にんじん こまつな	はくさい キャベツ たまねぎ	マカロニ	あぶら	ようふうだし しお こしょう がらスープ		
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			小 644	2.0
	とりにくのからあげ (2. 2. 2. 3)	とりにく			しょうが にんにく	でんぶん	あぶら	さけ しょうゆ	中 811	2.3
11 木	かいそうサラダ (わふうドレッシング)		わかめ こんぶ くきわかめ すぎのり つのまた	にんじん	もやし キャベツ とうもろこし		ドレッシング			
	とんじる	ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも こんにゃく	あぶら	さけ わふうだし		
	とりしおうどん (ソフトめん とりしおじる)	とりにく あぶらあげ とうふ		にんじん	たまねぎ はくさい もやし ねぎ しょうが	ソフトめん	あぶら ごまあぶら	こしょう がらスープ しおラーメンスープ しお	小 611	2.8
	牛乳		牛乳						中 801	3.5
12 金	にくシューマイ (2. 2. 2. 3)	ぶたにく			たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パンこ でんぶん こむぎこ じゃがいも さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	こしょう		
	さつまポテトサラダ									
	カレーライス (むぎごはん パターチキンカレー)	とりにく	なまクリーム	にんじん	たまねぎ えだまめ	ごはん	あぶら	しるワイン トマトピューレ	小 699	2.3
	牛乳		だっしふんにゅう	トマト	にんにく しょうが	じゃがいも	バター	ようふうだし カレールウ	中 861	2.6
15 月	とうふナゲット (2)	とうふ		にんじん	たまねぎ えだまめ	こむぎこ でんぶん さとう	あぶら			
	フルーツいちごゼリーあえ				パインアップル もも りんご いちご	さとう				
	ビビンパどん (ごはん)					ごはん				
	ビビンパのぐ	ぶたにく		にんじん	たけのこ きりぼしだいこん	さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ	小 628	2.3
16 火	いりたまご	だいず みそ		ほうれんそう	にんにく しょうが	でんぶん	あぶら	キムチのもと	中 776	2.7
	牛乳	たまご								
	はくさいのごまみそはるさめスープ	とりにく なると みそ	わかめ	にんじん	もやし えのきたけ ねぎ しょうが	はるさめ	あぶら ごま	がらスープ ちゅうかだし こしょう		
				チンゲンサイ						
16 火	クリームコロッケバーガー (きれめいりコッペパン ほたてクリームコロッケ(デミグラスソース)) 牛乳	ほたて	牛乳			コッペパン パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら	デミグラスソース	小 653	2.9
			牛乳						中 773	3.5
	ペペロンチーノピーフン	ぶたにく		にんじん	たまねぎ れんこん えだまめ にんにく	ピーフン	あぶら	こしょう しお ようふうだし とうがらし		
	ラビオリトマトスープ	ぶたにく		にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ にんにく	こむぎこ パンこ じゃがいも さとう		ケチャップ トマトピューレ ようふうだし しお こしょう		
17 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	ハンバーグトマトソース	とりにく		トマト	たまねぎ にんにく	さとう パンこ	あぶら	しょうゆ ケチャップ トマトピューレ	小 627	2.3
	ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	たまねぎ とうもろこし にんにく	じゃがいも	あぶら	デミグラスソース ようふうだし	中 789	2.8
	カレースープ	ぎよにくソーセージ		にんじん こまつな	たまねぎ だいこん キャベツ	マカロニ	あぶら	こしょう しお ようふうだし しょうゆ がらスープ		

11 月～1 月のごはんは、
常総市の特別栽培米を使用しています！
JOSOいただきますプロジェクトについて、詳しくはこちら→

アクセスは
こちら

◆ 12 月 25 日 (木) に 11 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。 ◆

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			
18木	はくさいのクリームうどん (ソフトめん はくさいのクリームスープ)	ベーコン	牛乳 なまクリーム だっしぶんにゅう	にんじん こまつな	はくさい たまねぎ エリンギ	ソフトめん	バター	こしょう しろワイン しお ようふうだし ポターージュのもと ベジヤメルソース	小 631 中 817	2.7 3.4
	はっこうにゅう		はっこうにゅう							
	いろうどりやさいのごまあえ			ブロッコリー にんじん	もやし とうもろこし きくらげ			ごまあえのもと		
	さつまきなこ	きなこ				さつまいも さとう でんぶん	あぶら	しょうゆ みりん		
19金	★ しょくいくのひ ★ ~ 毎月19日は「食育の日」です! ~								小 638 中 786	2.1 2.5
	ごはん (のりふりかけ)	かつおぶし	のり			ごはん さとう でんぶん		しお		
	牛乳		牛乳							
	おでん	はんぺん ちくわ うずらたまご なまあげ さつまあげ	こんぶ	にんじん だいこん		こんにゃく じゃがいも さとう でんぶん		さけ しお しょうゆ みりん かつおぶし こんぶ		
	チキンサラダ (パンパンジードレッシング) みかん	とりにく			きゅうり もやし キャベツ とうもろこし みかん		ドレッシング			
22月	★ とうじ こんだて ★ ~ 今年の冬至は12月22日(月)です! ~								小 626 中 774	2.0 2.4
	ごはん		牛乳			ごはん				
	牛乳		牛乳			パンこ でんぶん こおぎこ	あぶら	しお		
	たらりのりしおフライ	たら	あおのり			さとう		さけ しょうゆ わふうだし		
	はくさいのゆずびたし	あぶらあげ		にんじん こまつな	しめじ はくさい ゆず	こんにゃく		かつおぶし		
23火	★ クリスマス こんだて ★								小 663 中 817	2.6 3.3
	こめパン		牛乳			こめパン				
	牛乳		牛乳			でんぶん	あぶら	さけ シーズニングスパイス		
	フライドチキン	とりにく		パセリ バジル			ドレッシング			
	もみのきサラダ (イタリアンドレッシング)		チーズ	ブロッコリー あかピーマン	ロマネスコカリフラワー とうもろこし					
23火	ミネストローネ	ウインナー		にんじん トマト	たまねぎ キャベツ ピーツ にんにく	じゃがいも きび さとう	あぶら	こしょう ようふうだし クチャップ トマトピューレ しお	小 663 中 817	2.6 3.3
	クリスマスケーキ	たまご	なまクリーム			さとう こおぎこ	チョコレート ココア あぶら			
今月のたんぱく質平均 (g)									小 24.4 中 29.6	
脂質平均 (g)									小 21.9 中 25.2	

今月の常総市産食材： 米、さつまいも、さといも、ピーツ、かぶ、キャベツ、小松菜、大根、とうがらし、にんじん、長ねぎ、白菜、ほうれん草(太字で表記しています)

茨城県産食材： きゅうり、チンゲン菜、にら、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させ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。



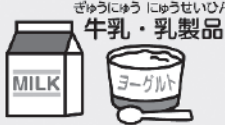
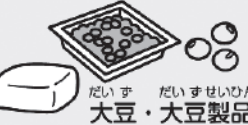
寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質

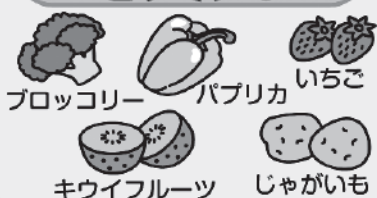


強い抗酸化作用で体を守る

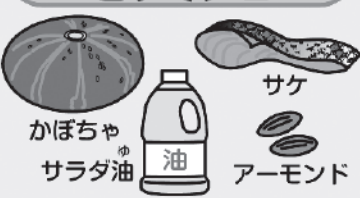
ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!

なんきん
(かぼちゃ)

にんじん

れんこん

かんてん

きんかん

ぎんなん

うどん
(うどん)



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

日本各地の

郷土料理

鶏ちゃん

岐阜県

岐阜県は、7県に囲まれた内陸県で、中部地方に位置する自然豊かな地域です。

岐阜県の郷土料理「鶏ちゃん」は、各家庭で飼われていたニワトリが卵を産まなくなった後、貴重なたんぱく源として食べたのが始まりとされ、特別な日に味わえるご馳走でした。

鶏ちゃんは、鶏肉とキャベツなどの季節の野菜に特製のたれを絡めて、鉄板などで焼きながら食べる料理です。味付けや作り方は、地域や家庭によってさまざまで、こだわりの味を楽しめるのも鶏ちゃんの魅力です。

給食の鶏ちゃん、調理員さんがたくさんの具材と特製たれを大きな釜で炒めて作ります。甘辛だれが絡んだ鶏ちゃんを、みなさんおいしくいただきます!