

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、
ましよう。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)

Bブロック（菅原小、豊岡小、絹西小、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＞ 種実類・油脂			
1 月	とりしおうどん (ソフトめん とりしおじる)	とりにく あびらあげ 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 中 801	2.8 3.5
	牛乳 にくシューマイ(2.2.2.3) さつまポテトサラダ	ぶたにく	牛乳		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 じゃがいも さとう	ノンイックマヨネーズ こしょう			
2 火	ごはん 牛乳 とりにくのからあげ(2.2.2.3) かいそうサラダ (わふうドレッシング) とんじる	とりにく	牛乳		しょうが にんにく もやし キャベツ とうもろこし	ごはん でんぶん	あぶら ドレッシング	さけ しょうゆ	小 644 中 811	2.0 2.3
		ぶたにく みそ	わかめ こんぶ くわがめ すぎのり つのまた	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		
3 水	こくとうパン 牛乳 ハムカツ ポテトのチーズに ABC スープ	ハム ベーコン	牛乳 チーズ			こくとうパン パンこ でんぶん じゃがいも	あぶら あぶら		小 699 中 823	2.8 3.4
		とりにく こりとうふ		にんじん こまつな	たまねぎ はくさい キャベツ たまねぎ	マカロニ	あぶら	こしょう ようふうだし ようふうだし しお こしょう がらスープ		
4 木	★ きょうどりょうり (岐阜県) ★	★ ぎふけん ★								
	ごはん 牛乳 ほっけのしおこうじやき けいちゃん すったてじる	ほっけ とりにく みそ みそ だいず とうふ とうにゅう あびらあげ	牛乳			ごはん さとう	あぶら	しおこうじ さけ しょうゆ	小 625 中 775	2.1 2.4
5 金	カレーライス (おぎごはん パターチキンカレー) 牛乳 とうふナゲット(2) フルーツいちごゼリーあえ	とりにく	なまクリーム だっしふんにゅう 牛乳	にんじん トマト	たまねぎ えだまめ にんにく しょうが	ごはん おぎ じゃがいも	あぶら バター	しるワイン トマトピューレ ようふうだし カレールウ	小 699 中 861	2.3 2.6
		とうふ		にんじん	たまねぎ えだまめ パインアップル もも りんご いちご	こむぎこ でんぶん さとう	あぶら			
8 月	みそラーメン (ソフトめん みそラーメンスープ) コーヒーにゅういんりょう あげぎょうざ(2.2.2.3) こまつなのナムル(しおちゅうかドレッシング)	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	小 637 中 842	2.8 3.6
		ぶたにく	コーヒーにゅういんりょう	にら	キャベツ たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり	でんぶん こむぎこ	とんし あぶら ドレッシング			
9 火	かきあげどん (ごはん やさいかきあげ) 牛乳 はくさいとにくだんごのスープ フルーツヨーグルトあえ	とりにく	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 中 806	1.8 2.1
		とりにく	チンゲンサイ にんじん		はくさい たまねぎ ほししいたけ パインアップル もも ナタデココ	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		
10 水	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 バジルソースペンネ シーフードチャウダー	ウインナー				コッペパン		ケチャップ	小 636 中 807	3.2 4.2
		いか えび ほたて	牛乳 なまクリーム だっしふんにゅう	バジル にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ にんにく たまねぎ キャベツ	マカロニ さとう じゃがいも	あぶら バター	ようふうだし しお こしょう しるワイン しお ようふうだし ベジマメソース ポタージュのもと		
11 木	ごはん 牛乳 さばのさらさあげ こんにゃくのいりに こまつなとうふのたまごスープ	さば とりにく ちくわ	牛乳		しょうが だいこん しめじ えだまめ	ごはん でんぶん こんにゃく さとう	あぶら ごまあぶら	しょうゆ さけ カレーこ さけ しょうゆ みりん わふうだし	小 732 中 907	1.9 2.3
		とうふ たまご ウインナー		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		
12 金	★ げんえんこんだて ★	★ 毎月20日は「いばらき美味しおデー」です! ★								
統 豊岡市 献 立	ごはん 牛乳 ぶたすきやきに ツナサラダ(ごまドレッシング) ふゆやさいとあびらあげのみそしる		牛乳			ごはん			小 648 中 800	1.9 2.3
		ぶたにく やきどうふ まぐろあびらつけ あびらあげ みそ		にんじん	はくさい ほししいたけ えだまめ ねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし だいこん えのきたけ かぶ	しらたき さとう さといも	あぶら ドレッシング	しょうゆ さけ みりん わふうだし かつおぶし		
15 月	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) はっこうにゅう いりどりやさいのごまあえ さつまきなこ	ベーコン	牛乳 なまクリーム だっしふんにゅう はっこうにゅう	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 しるワイン ようふうだし しお ポタージュのもと ベジマメソース	小 631 中 817	2.7 3.4
		きなこ		ブロッコリー にんじん	もやし とうもろこし きくらげ	おむぎも さとう でんぶん	あぶら	ごまあえのもと しょうゆ みりん		
16 火	ごはん(のりふりかけ) 牛乳 おでん チキンサラダ(パンパンジードレッシング) みかん	かつおぶし	のり 牛乳			ごはん さとう でんぶん		しお	小 638 中 781	2.1 2.5
		はんぺん ちくわ さつまあげ うずらたまご なまあげ とりにく	こんぶ	にんじん	だいこん きゅうり もやし キャベツ とうもろこし みかん	こんにゃく じゃがいも さとう でんぶん	ドレッシング	さけ しお しょうゆ みりん かつおぶし こんぶ		
17 水	こめパン 牛乳 フライドチキン はなやさいサラダ (イタリアンドレッシング) ミネストローネ	とりにく	牛乳	パセリ バジル ブロッコリー あかピーマン	カリフラワー とうもろこし	こめパン でんぶん	あぶら ドレッシング	さけ シーズニングスパイス	小 619 中 776	2.8 3.5
		ウインナー	チーズ	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 マカロニ さとう	あぶら	こしょう ようふうだし ケチャップ トマトピューレ しお		



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 体 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	ビビンバどん (ごはん)					ごはん			小 628 中 776	2.3 2.7				
	ビビンバのぐ (いりたまご)	ぶたにく だいず みそ たまご		にんじん ほうれんそう	たけのこ きりぼしだいこん にんにく しょうが	さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ キムチのもと						
	牛乳		牛乳		でんぶん	あぶら								
	はくさいのごまみそはるさめスープ	とりにく なた みる	わかめ	にんじん チンゲンサイ	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						
19金	★ しょくいくのひ ★ ～ 毎月19日は「食育の日」です！ ～										小 748 中 800	2.1 2.5		
	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						
	たらのりしおフライ	たら	あおのり				ごまあぶら	さけ しょうゆ ちゅうかだし						
	ぶたキムチ	ぶたにく		にんじん にら	しょうが たまねぎ キムチ はくさい			さけ しょうゆ ちゅうかだし						
22月	だいこんのみぞれじる	とりにく なまあげ		にんじん	だいこん えのきたけ ねぎ			さけ しょうゆ ちゅうかだし	小 604 中 760	2.6 3.2				
	さつまいもスティック				さつまいも さとう	あぶら		さけ しょうゆ ちゅうかだし						
	★ とうじ こんだて ★ ～ 今年の冬至は12月22日(月)です！ ～										小 604 中 760	2.6 3.2		
	みそにこみうどん (ソフトめん ななうみそにこみじる)	とりにく みる あぶらあげ かまぼこ		にんじん ほうれんそう	にんにく だいこん れんこん ぼししいたけ	ソフトめん こんにゃく さつまいも さとう	あぶら	さけ わふうだし しょうゆ みりん						
23火	牛乳		牛乳						小 703 中 864	2.3 2.8				
	はくさいのゆずびたし	なまあげ		にんじん こまつな	はくさい しめじ ゆず	さとう		さけ しょうゆ わふうだし						
	かぼちゃのおやき			かぼちゃ		さとう こおぎこ さとう でんぶん								
	★ クリスマス こんだて ★										小 703 中 864	2.3 2.8		
	ごはん		牛乳			ごはん								
23火	牛乳		牛乳						小 703 中 864	2.3 2.8				
	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	クチャップ トマトピューレ しょうゆ デミグラスソース ようふうだし						
	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	こしょう しお ようふうだし						
	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	きび	あぶら	こしょう カレーこ しお ようふうだし しょうゆ がらスープ						
	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							

今月の常総市産食材： 米、さつまいも、さといも、ピーズ、かぶ、キャベツ、小松菜、大根、にんじん、長ねぎ、白菜、ほうれん草（太字で表記しています）		小 24.7 中 30.0
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		小 21.7 中 25.0

◎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。

12月給食だより

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。

給食の鶏ちゃんも、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！