

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

 小学校 (18 回)

常総市玉学校給食センター

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	みそラーメン (ちゅうかめん みそラーメンスープ) 牛乳 ピザまん もやしのサラダ (ちゅうかドレッシング)	ぶたにく なると みそ	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ とうもろこし ねぎ	ちゅうかめん	ごまあぶら	しょうゆ とりがらだし しお	603	2.7
2 火	ふゆやさいかレーライス (ごはん ふゆやさいかレー) 牛乳 ぶたにくコロッケ みかん	とりにく	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく はくさい たまねぎ カリフラワー れんこん プルーン	ごはん	あぶら	カレールー	755	2.5
3 水	こめパン 牛乳 とりにくのこうそうやき コンサラダ (コンクリーミードレッシング) サーモンチャウダー ヨーグルト	とりにく	牛乳 チーズ 牛乳	あかピーマン にんじん トマト にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	こめパン			776	2.6
4 木	★ げんえんこんだて ★ まいつき20日は「いばらき おいしおデー」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。 むぎごはん 牛乳 いわしのうめに きんぴらごぼう えのきたけのみそしる		牛乳			むぎ ごはん			641	1.9
5 金	ごはん はっこうにゅう (しろぶどう) こめこのヤンニョムチキン きくらげのナムル (ナムルドレッシング) ラーボー	とりにく	はっこうにゅう		しょうが にんにく	ごはん			642	2.9
8 月	ジャージャーめん (ソフトめん ジャージャーじる) コービー牛乳 たこやき (ソース) 児 (2) 先 (3) ほうれんそうのサラダ (たまねぎドレッシング)	ぶたにく みそ	コービー牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし ねぎ たまねぎ たけのこ にんにく しょうが	ソフトめん でんぶん	あぶら	ちゅうかだし とりがらだし しょうゆ	602	3.0
9 火	わかめごはん 牛乳 おでん はくさいのおひたし (しょうゆ) いちごクリームだいふく		わかめ 牛乳			ごはん みずあめ		しお こんぶだし	655	2.8
10 水	メロンパン 牛乳 グラタンクリームコロッケ はなやさいサラダ (わふうクリーミードレッシング) ツナとベーコンのわふうスパゲティ		牛乳		たまねぎ	パンこ こむぎこ マカロニ	あぶら		682	2.7
11 木	ぶたどん (ごはん ぶたどんのく) 牛乳 あおのりポテト みずなのサラダ (しおドレッシング)	ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ ねぎ	ごはん しろだし さとう	あぶら	わふうだし しょうゆ さけ	729	1.9
12 金	ごはん 牛乳 いなだのてりやき にくだんごとレンコンのくろずいため かぶのみそしる	いなだ	牛乳			ごはん		みりん さけ しょうゆ	697	2.0
15 月	かきたまうどん (ソフトめん かきたまうどんじる) 牛乳 だいこんとぶたにくのにも きなこあげパン	とりにく たまご とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ	ソフトめん でんぶん		しょうゆ しお みりん かつおぶし こんぶだし	717	2.6
16 火	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) ふゆやさいとあぶらあげのみそしる しょくパン (りんごジャム)	ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん	はくさい ほししいたけ ねぎ えだまめ きゅうり とうもろこし キャベツ	ごはん		しょうゆ さけ みりん わふうだし	685	2.0
17 水	カレーオムレツ シーザーポテトサラダ (シーザーサラダドレッシング) アルファベットスープ	たまご		にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり	さとう	あぶら	カレールー ソース トマトケチャップ	612	2.3
18 木	★ きょうどりょうり (ぎふけん) ★ ごはん 牛乳 ごへいもちのみそだれ けいちゃんやき すったてじる	みそ だいず	牛乳	にんじん にんじん にんじん	しょうが にんにく ねぎ キャベツ だいこん ごぼう はくさい	ごはん	さとう ごはん でんぶん さとう でんぶん	みりん さけ さけ みりん しょうゆ トウバンジャン とりがらだし しょうゆ しお みりん かつおぶし こんぶだし	700	2.5



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				
19金	★ しょくいくのひ ★ まいつき 19日は「しょくいくのひ」です。								772	2.2	
	ごはん					ごはん					
	牛乳		牛乳								
	はるまき	だいず とりにく		にんじん	たけのこ たまねぎ キャベツ もやし	こむぎこ こなあめ	あぶら	しょうゆ			
22月	★ どうじメニュー ★ 12がつ22日には、いちねんで ひるが いちばん みじかくなる「とうじ」という ひ です。								755	2.9	
	とうじの幸運(こううん)うどん (ソフトめん うどんじる)	ぶたにく		にんじん ほうれんそう	ねぎ れんこん だいこん はくさい	ソフトめん こんにやく		しょうゆ しお みりん かつおぶし にぼし			
	牛乳		牛乳								
	ちくわのいそべあげ	ちくわ たまご	あさ だっしふんにゅう			こむぎこ でんぷん	あぶら				
23火	★ クリスマスメニュー ★								730	2.2	
	ごはん		牛乳			ごはん					
	牛乳		牛乳								
	てりやきチキン	とりにく		にんにく		さとう		しょうゆ さけ みりん			
24水	★ しもつましのみ ていきょう ★								693	3.3	
	ツナマヨエッグサンド (ぎれめいりコッペパン ツナマヨエッグ) (マヨネーズ)	たまご まぐろあぶらづけ			きゅうり	コッペパン	あぶら マヨネーズ	しお こしょう			
	牛乳		牛乳								
	ジャーマンポテト	ウインナー		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも	あぶら	しお こしょう ようふうだし			
		コーンクリームスープ	ベーコン	牛乳 だっしふんにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし	バター	ようふうだし しお こしょう.			
今月の常総市・下妻市産食材：米、にんじん、はくさい、だいこん、キャベツ、ねぎ、ほうれんそう、こまつな、かぶ ふとじ ひょうき									今月のたんぱく質平均		25.7g
									脂質平均		21.9g

茨城をたべようWeek

●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。

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！

今年の冬至は 12月22日

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。

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

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、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。

給食の鶏ちゃんは、調理員さんが沢山の具材と特製だ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！