

よくかんで ゆっくりと
なべましょ！
食べ物のどにつまらないように、きをつけて
ましょ。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



中学校 (18 回)

常総市玉学校給食センター

日 曜	献 立 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	かきたまうどん (ソフトめん かきたまうどん汁)	鶏肉 卵 豆腐		にんじん ほうれん草	たまねぎ ねぎ	ソフトめん でん粉		しょうゆ 塩 みりん かつお節 昆布だし	909	3.1	
	牛乳		牛乳								
	大根と豚肉の煮物	豚肉		にんじん	大根 しょうが 枝豆	砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん 和風だし			
	きなこ揚げパン	きなこ				砂糖 コッペパン	油				
2 火	ごはん					ごはん			844	2.4	
	牛乳		牛乳								
	豚すき焼き煮	豚肉 豆腐		にんじん	白菜 干しいたけ ねぎ 枝豆	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん 和風だし			
	ツナサラダ (ごまドレッシング)	まぐろ油づけ			きゅうり とうもろこし キャベツ		ドレッシング				
統 豊 献 高 立 玉	冬野菜と油揚げの味噌汁	油揚げ 味噌		にんじん ほうれん草	大根 えのきたけ			かつお節 煮干し			
	3 水	メロンパン				メロンパン			807	3.1	
		牛乳		牛乳							
		グラタンクリームコロッケ		牛乳		たまねぎ	パン粉 小麦粉 マカロニ	油			
コーンサラダ (コーンクリーミードレッシング)				にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング				
ツナとベーコンの和風スパゲティ	まぐろ油づけ ベーコン		にんじん	たまねぎ 枝豆 エリンギ にんにく	スパゲティ	バター 油	しょうゆ 酒 塩 和風だし 白ワイン				
	4 木	ごはん				ごはん			794	3.4	
		発酵乳 (白ブドウ)		発酵乳							
		米粉のヤンニョムチキン	鶏肉		しょうが にんにく	砂糖 米粉 でん粉	油 ごま油	しょうゆ コチュジャン トマトケチャップ みりん			
きくらげのナムル (ナムルドレッシング)		卵		にんじん 小松菜	きくらげ	春雨	ドレッシング 油	酢 しょうゆ			
ラーボー			にんじん にら	にんにく たけのこ キャベツ たまねぎ ねぎ とうもろこし	ほうとう	ごま油	しょうゆ 鶏がらだし 塩				
	5 金	ごはん				ごはん			864	2.4	
		牛乳		牛乳							
		いなだの照り焼き	いなだ					みりん 酒 しょうゆ			
肉団子とレンコンの黒酢炒め		豚肉 鶏肉		赤ピーマン にんじん	たまねぎ れんこん ねぎ	砂糖 水あめ でん粉	油 ごま油	黒酢 しょうゆ 塩			
かぶの味噌汁	油揚げ 味噌	わかめ	小松菜 かぶの葉	かぶ えのきたけ ねぎ			かつお節 煮干し				
	8 月	味噌ラーメン (中華めん 味噌ラーメンスープ)	豚肉 なんと 味噌		にんじん 小松菜	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ とうもろこし ねぎ	中華めん	ごま油	しょうゆ 鶏がらだし 塩	758	3.3
		牛乳		牛乳							
		ピザまん	大豆	チーズ	トマト	たまねぎ	小麦粉 砂糖	豚脂	トマトケチャップ		
ほうれん草のサラダ (玉ねぎドレッシング)				ほうれん草 にんじん	キャベツ		ドレッシング				
★ 郷土料理 (岐阜県) ★	ごはん				ごはん			845	3.0		
	牛乳		牛乳								
	五平もちの味噌だれ	味噌 大豆				砂糖 ごはん でん粉	ごま 油			みりん 酒	
	けいちゃん焼き	鶏肉 味噌		にんじん にら	しょうが にんにく ねぎ キャベツ	砂糖 でん粉	油			酒 みりん しょうゆ トウパンジャン 鶏がらだし	
すったて汁	豚肉 豆腐 大豆		にんじん 小松菜	大根 ごぼう 白菜			しょうゆ 塩 みりん かつお節 昆布だし				
	10 水	食パン (りんごジャム)				食パン りんごジャム			755	3.0	
		牛乳		牛乳							
		カレーオムレツ	卵			たまねぎ	砂糖	油			カレーluk ソース トマトケチャップ
花野菜サラダ (和風クリーミードレッシング)				にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり		ドレッシング				
アルファベットスープ	ウインナー		にんじん	たまねぎ キャベツ	マカロニ ジャがいも		洋風だし 塩 こしょう しょうゆ				
	11 木	★ 減塩献立 ★ 毎月20日は「いばらき美味しお Day」です。 日頃から、食塩のとりすぎに注意しましょう。							806	2.3	
		麦ごはん				麦 ごはん					
		牛乳		牛乳							
いわしの梅煮		いわし			梅	砂糖 水あめ	油	しょうゆ 酢 みりん			
きんぴらごぼう	豚肉 さつま揚げ		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく 砂糖		しょうゆ 酒 みりん				
	えのきたけの味噌汁	豆腐 味噌		にんじん 小松菜	白菜 えのきたけ ねぎ		かつお節 煮干し				
	12 金	豚丼 (ごはん 豚丼の具)	豚肉		にんじん	たまねぎ 枝豆 ねぎ	ごはん しらたき 砂糖	油	しょうゆ 和風だし 酒	897	2.2
		牛乳		牛乳							
青のりポテト			青のり			じゃがいも	油	塩			
水菜のサラダ (塩ドレッシング)				水菜 にんじん	大根		ドレッシング				
ジャージャーめん (ソフトめん ジャージャー汁)	豚肉 味噌		にんじん チンゲン菜	キャベツ ねぎ たまねぎ たけのこ にんにく しょうが	ソフトめん でん粉	油	中華だし しょうゆ 鶏がらだし	776	3.8		
	コービー牛乳		コービー牛乳								
	たこ焼き (3) (ソース)	たこ 卵 かつお節	青のり		キャベツ たまねぎ しょうが	小麦粉 砂糖	油			塩 かつおだし ソース	
	もやしのサラダ (中華ドレッシング)			にんじん 小松菜	もやし きゅうり		ドレッシング				
冬野菜カレーライス (ごはん 冬野菜カレー)	鶏肉		にんじん トマト ブロッコリー	にんにく 白菜 たまねぎ カリフラワー れんこん プルーン	ごはん	油	カレーluk	898	3.1		
	牛乳		牛乳								
	豚肉コロッケ	豚肉			たまねぎ	じゃがいも 砂糖 とうもろこし粉 パン粉 水あめ 小麦粉	油				
	みかん				みかん						
米パン					米パン			885	3.1		
	牛乳		牛乳								
	鶏肉の香草焼き	鶏肉	チーズ 牛乳	赤ピーマン にんじん トマト		パン粉 砂糖	油			塩	
	シーザーサラダ (シーザーサラダドレッシング)			にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり		ドレッシング				
サーモンチャウダー	鮭		牛乳 チーズ 脱脂粉乳	ほうれん草 にんじん	たまねぎ	じゃがいも	バター	ホワイトluk 洋風だし 塩 こしょう 酒			
	ヨーグルト		ヨーグルト								
	18 木	わかめごはん		わかめ		ごはん 水あめ		塩 昆布だし	792	3.3	
		牛乳		牛乳							
おでん		ちくわ はんぺん がんも ウインナー うずら卵		にんじん	大根	こんにゃく		和風だし しお しょうゆ さけ みりん かつおぶし 昆布だし			
白菜のおひたし (しょうゆ)		かつお節		にんじん ほうれん草	白菜		しょうゆ				
いちごクリーム大福	豆乳			いちご	でん粉 砂糖 米粉 もち粉 水あめ	油	塩				



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→



◆ 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	献 立 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	★ クリスマスメニュー & 食育の日 ★ 毎月19日は「食育の日」です。									
	ごはん		牛乳			ごはん			886	2.6
	牛乳					砂糖		しょうゆ 酒 みりん		
	照り焼きチキン	鶏肉			にんにく					
	もみの木サラダ (サウザンアイランドドレッシング)	ハム	チーズ	ブロッコリー	ロマネスコカリフラワー きゅうり		ドレッシング			
	ミネストローネ	豚肉		にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ セロリー とうもろこし	じゃがいも 砂糖	油	洋風だし こしょう トマトピューレ トマトケチャップ 塩		
	クリスマスケーキ	卵	牛乳			砂糖 小麦粉 水あめ	チョコレート ココアパウダー			
22 月	★ 冬至メニュー ★ 12月22日は、一年で昼が一番短くなる「冬至（とうじ）」という日です。									
	冬至の幸運うどん (ソフトめん うどん汁)	豚肉		にんじん ほうれん草	ねぎ れんこん 大根 白菜	ソフトめん こんにゃく		しょうゆ 塩 みりん かつお節 煮干し	896	3.4
	牛乳		牛乳							
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ 卵	あおさ 脱脂粉乳			小麦粉 でん粉	油			
	かぼちゃの甘辛煮			かぼちゃ	枝豆	砂糖		しょうゆ みりん 酒		
23 火	ごはん		牛乳			ごはん 			921	2.5
	牛乳									
	春巻き	鶏肉 大豆		にんじん	たけのこ たまねぎ キャベツ もやし	小麦粉 粉あめ	油	しょうゆ		
	パンパンジーサラダ (パンパンジードレッシング)	鶏肉		ブロッコリー	きゅうり		ドレッシング			
24 水	★ 下妻市のみ 提供 ★									
	ツナマヨエッグサンド (切れ目入りコッペパン ツナマヨエッグ) (マヨネーズ)	卵 まぐろ油漬け			きゅうり	コッペパン	油 マヨネーズ	塩 こしょう	842	3.6
	牛乳		牛乳							
	ジャーマンポテト	ウインナー		にんじん にんじん	たまねぎ 枝豆	じゃがいも	油	塩 こしょう 洋風だし		
	コーンクリームスープ	ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし		バター	洋風だし 塩 こしょう		
今月のたんぱく質平均									30.2g	
脂質平均									24.9g	

こんげつ じょうそうし しもつましんしよくざい こめ はくさい だいこん そう こまつ な ふとじ ひょうき
今月の常総市・下妻市産食材：米、にんじん、白菜、大根、キャベツ、ほうれん草、小松菜、ねぎ、かぶ(太字で表記しています)

いばらきけんさんしよくざい ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みずな さい
茨城県産食材：牛乳、鶏肉、豚肉、もやし、にら、きゅうり、水菜、チンゲン菜、さつまいも

◎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。

毎月19日は
食育の日です





12月給食だより



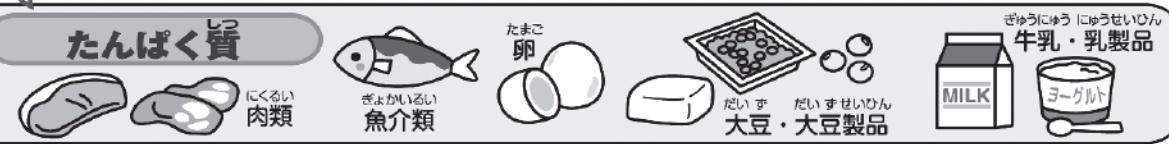
寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

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

じょうぶ からだ 丈夫な体をつくる

たんぱく質

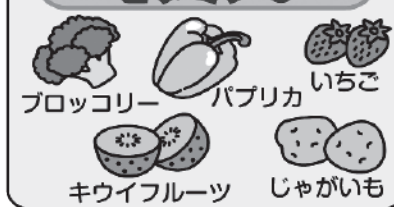


つよ こうさん か さ よう からだ まも 強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE





今年の冬至は
12月22日

「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



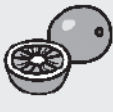
れんこん



かんてん



きんかん



ぎんなん



うどん (うどん)



とうじは、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。

にほんかくち 日本各地の

きょう 郷

ど 土

りょう 料

り 理



鶏ちゃん

ぎふけん 岐阜県

ぎふけんは、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。

ぎふけん きょうとりりょうり 「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！

玉中