

令和6年度



12月分献立表

(17回)

Aブロック(松代幼 手代木南幼 竹園東幼 竹園西幼 竹園東小 竹園西小 柳橋小 谷田部小 竹園東中 谷田部中) つくばほがら給食センター谷田部

日	曜	献立名	主な材料と食品分類						栄養価			
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質	調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)	
2	月	ごはん					ごはん	旬の味 「ごぼう」				
		牛乳		牛乳	教科連携メニュー 「6年家庭科 まかせてね今日の献立」							
		ぶたにくのおろしソース	ぶた肉			だいこん しょうが	でんぶん さとう	油	しょうゆ 酒 みりん 酢 塩	幼 556	2.1	
		わかめとかまぼこのサラダ (かんきつドレッシング)	かまぼこ	わかめ	にんじん	こんにやく きゅうり			ドレッシング	小 633	2.6	
		いわし たら		にんじん	はくさい ごぼう ねぎ ほししいたけ	さとう でんぶん	油	みそ 酒 煮干し かつお節 塩	中 791	3.2		
3	火	つくばミルクこめこパン					ミルクこめこパン					
		牛乳		牛乳	こまいはたらの仲間、漢字で「氷下魚」と書き、 氷がはった海の下にいる魚です。							
		こまひフライ (ノンエッグタルタルソース) アスパラガスのカラフルサラダ (げんえんわふうドレッシング)	こまひ				パンこ こむぎこ	ノンエッグタルタルソース 油	塩	512	2.4	
		かぶのコンソメスープ	ウインナー		アスパラガス	キャベツ とうもろこし			ドレッシング	671	3.2	
				にんじん こまつな	たまねぎ かぶ エリンギ セロリ	じゃがいも	油	コンソメ 白ワイン 塩 こしょう ローリエ	845	4.1		
4	水	ななうらうどん(ソフトめん)	ぶた肉 あぶらあげ		にんじん いんげん	だいこん こんにやく れんこん ほししいたけ	ソフトめん でんぶん さとう		しょうゆ みりん 酒 塩 煮干し かつお節			
		牛乳		牛乳								
		かまぼこのいそべあげ (幼~小2:1こ、小3~中職:2こ) キャベツとツナのごまサラダ (ごまドレッシング)	かまぼこ	あおのり				こむぎこ こめこ	油	地産地消の日 「こめこ、れんこん」	514	2.8
		いちごヨーグルト		いちごヨーグルト	にんじん	キャベツ きゅうり			ドレッシング	656	3.6	
								808	4.4			
5	木	ごはん(のりかつおふりかけ)					ごはん	ふりかけ				
		牛乳		牛乳	【県産・市産のオーガニック食材】 お米、にんじん、こまつな、 だいこん、みずな、とり肉、ねぎ							
		しらすとわかめのだしまきたまご	たまご しらす	わかめ			でんぶん さとう	油	酢 しょうゆ みりん 塩 かつおだし 昆布だし	560	2.5	
		オーガニックやさいの つぼづけあえ			にんじん こまつな	もやし つぼづけ				623	2.7	
		とりにく だいず あぶらあげ		にんじん みずな	だいこん ごぼう ひらたけ ねぎ	でんぶん パンこ さとう	油	みそ 煮干し かつお節 しょうゆ 塩 ナツメグ	786	3.5		
6	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		ぶたにくのみそやき	ぶた肉			ねぎ しょうが にんにく	さとう	油	ケチャップ みそ しょうゆ 酒	558	1.8	
		かんでんとツナのサラダ (しおちゅうかドレッシング)	ツナ	くきわかめ かんでん	こまつな にんじん	とうもろこし			ドレッシング	640	2.1	
		とうふとゆばのすましじる	とうふ ゆば ちくわ		にんじん さやえんどう	ねぎ				しょうゆ 酒 塩 昆布だし 煮干し かつお節	796	2.5
9	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		とりにくのにんじんソース	とりにく		にんじん	にんにく	さとう	油	しょうゆ 酒 みりん 酢 塩	558	2.3	
		キャベツといんげんの こんぶあえ		しおこんぶ	にんじん いんげん	キャベツ				638	2.7	
		こうやどらふのもの	ぶた肉 さつまあげ こうやどらふ		にんじん	こんにやく しめじ グリーンピース	さとう	油	しょうゆ みりん 酒 和風だし 塩	803	3.4	
10	火	キャラットパン 牛乳		牛乳			キャラットパン					
		えだまめフリッター (幼小:2こ、中職:3こ)		おきあみ		えだまめ	こむぎこ でんぶん さとう こめこ	油	しょうゆ 塩	503	2.2	
		ごぼうとささみのサラダ (コーンクリームドレッシング)	とりにく		にんじん	ごぼう きゅうり			ドレッシング	636	2.9	
		ジンジャースープ	ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム しょうが			油	洋風だし しょうゆ 塩 こしょう	838	3.7
11	水	ごはん					ごはん					
		牛乳		牛乳	かみかみメニュー							
		いかのかりんあげ	いか			しょうが	さとう でんぶん	油	ごま しょうゆ 酒 みりん	529	2.0	
		しばづけあえ	とりにく		にんじん	もやし しばづけ				603	2.4	
		だいこんとあつあげのみそじる	あつあげ	わかめ	にんじん	だいこん なめこ			みそ 煮干し かつお節	758	3.0	
12	木	ピーズパン					ピーズパン					
		牛乳		牛乳								
		モロのカレーふうみやき	モロ			にんにく しょうが	オートミール	油	ケチャップ 塩麹 カレー粉 レモン果汁 パプリカ粉 塩 こしょう	473	2.5	
		きりぼしだいこんとハムの サラダ (イタリアンドレッシング)	ハム		にんじん	きゅうり きりぼしだいこん		旬の味 「さつまいも」	ドレッシング	623	3.3	
		コーンポタージュ	とりにく	牛乳	にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ えだまめ	さつまいも こむぎこ	油	バター	コンソメ 白ワイン 塩 こしょう	785	4.2
13	金	とんこつラーメン (ソフトちゅうかめん)	ぶた肉 なんと		にんじん チンゲンサイ	たけのこ ねぎ メンマ きくらげ にんにく しょうが	ソフトちゅうかめん	油	豚骨ラーメンスープの素 酒 中華だし しょうゆ 塩 こしょう	556	3.0	
		牛乳		牛乳								
		あげしゅうまい (幼小:2こ、中職:3こ)	ぶた肉			たまねぎ しょうが	こむぎこ パンこ でんぶん さとう みずあめ	油	塩 こしょう	667	4.1	
		オーシャンサラダ (ちゅうかドレッシング)	かにかまぼこ ちゅうかくらげ		にんじん	きゅうり			ドレッシング ごま	890	4.9	
16	月	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん					
		ますのたつたあげ	ます			しょうが	でんぶん	油	しょうゆ 酒	620	1.6	
		こんちゃんサラダ (コールスロードレッシング)	ハム	旬の味 「ヤーコン」	にんじん ブロッコリー	れんこん キャベツ とうもろこし			ドレッシング	710	1.9	
		すきやきふうに	ぶた肉 とうふ		にんじん しゅんぎく	しらたき はくさい ねぎ えのきたけ ほししいたけ	ヤーコン さとう	油	しょうゆ 酒 塩	892	2.2	

日	曜	献立名	主な材料と食品分類						栄養価				
			ち、にく、ほねになるもの 1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質	調味料他	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)		
17	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん						
		はんぺんチーズフライ(ソース)	たら いたよりだい たまご	チーズ			パンこ こむぎこ でんぶん さとう やまいも	油	ソース 塩 みりん	554	2.9		
		ささみとほうれんそうのナムル(かんこくナムルドレッシング)	とり肉		ほうれんそう にんじん	もやし			ドレッシング		598	3.2	
		もずくスープ	なると	もずく	にんじん	はくさい たけのこ えのきたけ			ごま油	しょうゆ 中華だし 塩	719	3.7	
18	水	くろパン 牛乳		牛乳			くろパン						
		にくだんごトマトソース(幼~小2:1こ、小3~中職:2こ)	とり肉 だいず			たまねぎ	パンこ でんぶん さとう	油 ラード	トマトピューレ ケチャップ しょうゆ みりん ソース 酢 塩 ポークエキス こしょう	441	2.3		
		キャベツとじゃこのサラダ(わふうフレンチドレッシング)		ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし			ドレッシング 油		606	3.0	
		はくさいのとうにゅうクリームに	とうにゅう ペーコン		にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい しめじ		しろいんげんまめ	油	ホワイトシチューの素 塩 コンソメ ローリエ こしょう	745	3.6	
19	木	ごはん					ごはん						
		牛乳		牛乳									
		ぶりのゆずソース	ぶり				さとう でんぶん	油	しょうゆ ゆず果汁 みりん	591	2.0		
		ささみとごこのサラダ	とり肉		こまつな にんじん ひろしまな みずな だいこんのは	もやし	こめ オートミール ひえ キヌア おおむぎ さとう	ごま	塩 しょうゆ かつおだし 昆布だし みそ	679	2.5		
20	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん						
		とりにくのコーンマヨネーズやき	とり肉				パンこ	ノンエッグマヨネーズ 油	酒 塩 こしょう				
		ブロッコリーサラダ(たまねぎドレッシング)			パセリ	とうもろこし			ドレッシング		632	1.6	
		やさしいたづぷりミネストローネ	ベーコン		トマト にんじん あかパプリカ	たまねぎ ズッキーニ なす きパプリカ		こめコマロニ ひよこまめ あおえんどうまめ あかいんげんまめ	油	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	708	2.1	
23	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん						
		とりつくね	とり肉			たまねぎ	パンこ こめこ	油	みりん ケチャップ こしょう 塩	567	2.4		
		ひじきのわふうサラダ(ポンず)	ハム かつおぶし	ひじき	にんじん	もやし				ポン酢	649	2.9	
		さといもといかののもの	いか さつまあげ		にんじん いんげん	だいこん こんにゃく たけのこ ほししいたけ しょうが		さといも さとう でんぶん	油	しょうゆ みりん 和風だし 酒 塩	813	3.8	
24	火	れんこんチキンカレーライス(むぎごはん)	とり肉 だいず とうにゅう		にんじん		たまねぎ れんこん しょうが グリンピース にんにく		むぎごはん	油	カレールー ケチャップ ソース カレー粉 こしょう	621	2.5
		牛乳		牛乳									
		きびなごフライ(幼~小2:2こ、小3~中職:3こ)	きびなご				しょうが			油	塩 みりん こしょう	726	3.2
		ふくじんづけあえ			ほうれんそう にんじん	ふくじんづけ もやし						898	3.8

※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。 ※鶏卵は「たまご」と表記します。
 ※小学校の栄養価は、中学年(3年生および4年生)の値を表記しています。 ※この献立表には微量の食品及び調味料は記載されておりません。

今月の地産産食材

お米、米粉、ねぎ、こまつな、みずな、さつまいも、ヤーコン、かぶ、だいこん、はくさい、ひらたけ、しめじ、なめこ、にんじん、にんじんペースト

★お知らせ★

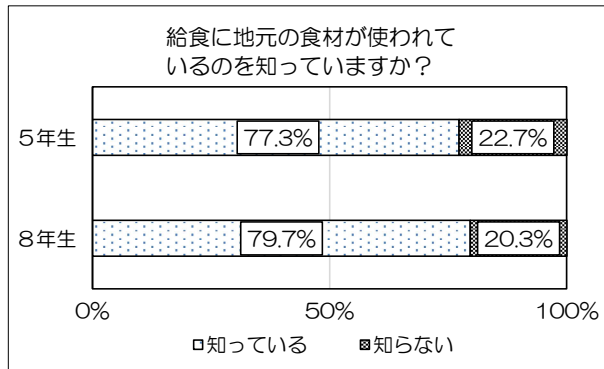
右の二次元コードから、学校給食レシビがご覧いただけます。



給食だより

地域でどんな食材がとれるか知っていますか？

普段、食卓にあがる食べ物が「どこで、どのような人の手によって作られたか」意識したことはありますか？令和5年度に実施した「食生活に関する調査結果」から以下のようなことが分かりました。



つくば市の学校給食では、「つくば地産地消の日メニュー」と題した、地元の野菜を多く使用した給食をはじめ、地域でとれる新鮮でおいしい食材を給食に取り入れ、献立表で紹介しています。

また、給食時間に校内放送や掲示資料で紹介したり、地産地消の食育授業などを実施したりと、地元食材の魅力を子どもたちに伝える活動を行っています。



<12月の給食目標>

伝統的な食文化について理解しよう

近年、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減っています。

新しい1年を迎えるお正月は、日本で古くから大切にされてきた行事です。ぜひご家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしていだければと思います。

<主な行事と行事食>

- 1月 お正月 おせち料理 七草 七草粥
- 2月 節分 福豆・恵方巻
- 3月 桃の節句 ちらし寿司・うしお汁
- 5月 端午の節句 柏餅・ちまき
- 7月 七夕 そうめん
- 9月 十五夜 月見だんご
- 12月 冬至 かぼちゃの煮物 大晦日 年越しそば



「オーガニック」「有機農業」とは？

12月8日の「有機農業の日」にちなんで、「つくばのオーガニック給食デー」を実施します。環境への負担をできる限り減らした栽培方法である有機農業は、茨城県をはじめ全国で取り組みが進んでいます。日本の農業の未来について、考えるきっかけにしましょう。



詳しくはこちら！

