

令和6年度



12月分献立表

(17回)

Cブロック(桜南幼 吾妻幼 桜南小 並木小 吾妻小 みどりの南小 みどりの南中 みどりの学園)

つくばほがらか給食センター谷田部

日	曜	献立名	主な材料と食品分類						調味料他	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		エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)		
2	月	むぎごはん						むぎごはん					
		牛乳		牛乳									
		ますのたつたあげ	ます				しょうが	でんぶん	油	しょうゆ	酒	幼 620	
		こんちゃんサラダ (コールスロールドレッシング)	ハム		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		小 710	
		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 ほうさい 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	中 892	
3	火	ごはん						ごはん					
		牛乳		牛乳									
		はんぺんチーズフライ(ソース)	たら いとよりだい 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	
		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	
		もずくスープ	なると	もずく	にんじん		ほうさい たけのこ えのきたけ		ごま油	しょうゆ	中華だし 塩	719	
4	水	ごはん						ごはん					
		牛乳		牛乳									
		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	556	
		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		633	
		いわしのつみれじる	いわし たら		にんじん		ほうさい 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	791	
5	木	つくばミルクこめこパン						ミルクこめこパン					
		牛乳		牛乳									
		こまいフライ (ノンエッグタルタルソース)	こまい					パンこ こむぎこ	油	塩		512	
		アスパラガスのカラフルサラダ (けんえんわふうドレッシング)	ハム		アスパラガス		キャベツ とうもろこし			ドレッシング		671	
		かぶのコンソメスープ	ウインナー		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	
6	金	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	
		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	
		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 こんにやく たけのこ ほししいたけ しょうが	さといも さとう	油	しょうゆ	みりん 和風だし 酒 塩	813	
9	月	れんこんチキンカレーライス (むぎごはん)	とり肉 だいづ とうにゅう		にんじん		たまねぎ れんこん しょうが グリーンピース 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	
		牛乳		牛乳								621	
		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	じゃがいも でんぶん こめこパンこ さとう げんまいこ みずあめ	油	塩	みりん こしょう	726	
		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	
10	火	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん					
		とりにくのにんじんソース	とり肉		にんじん		にんにく	さとう	油	しょうゆ	酒 みりん 酢 塩	558	
		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	
		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	
11	水	ビーンズパン 牛乳		牛乳				ビーンズパン					
		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	
		きりぼしだいこんとハムの サラダ (イタリヤンドレッシング)	ハム		にんじん		きゅうり きりぼしだいこん			ドレッシング		623	
		コーンポタージュ	とり肉	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
12	木	ななうらんどん(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	514	
		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)	かまぼこ	あおのり				こむぎこ こめこ	油			514	
		キャベツとツナのごまサラダ (ごまドレッシング)	ツナ		にんじん		キャベツ きゅうり			ドレッシング		656	
		いちごヨーグルト		いちごヨーグルト								808	
13	金	ごはん(のりかつおふりかけ)						ごはん		ふりかけ			
		牛乳		牛乳									
		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	
		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	
		ぐだくさんオーガニックみそしる	とり肉 だいづ 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	
16	月	ごはん						ごはん					
		牛乳		牛乳									
		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	オートミール	ケチャップ	みそ しょうゆ 酒	558
		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	くわわかめ 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	
		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

日	曜	献立名	主な材料と食品分類						調味料他	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 からだのちょうしをとのえるもの ビタミンC・その他	5群 ちからやねつになるもの 炭水化物	6群 脂質		エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)
17	火	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	とり肉		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しる	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	
18	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		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	
		ささみとごこくのサラダ	とり肉	旬の味「ぶり」 	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
		かぼちゃのみそしる	あぶらあげ		かぼちゃ にんじん ほうれんそう	たまねぎ			みそ 煮干し かつお節	851	3.2
19	木	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	ベーコン	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
20	金	とんこつラーメン (ソフトちゅうかめん)	ぶた肉 なた		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		はるさめ	ドレッシング ごま		890
23	月	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		パセリ	とうもろこし	パンこ	ノンエッグマヨネーズ 油	酒 塩 こしょう	632	1.6
		ブロッコリーサラダ (たまねぎドレッシング)			ブロッコリー にんじん	きゅうり カリフラワー		ドレッシング			
		やさしいたっ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	こめこマカロニ ひよこまめ あおえんどうまめ あかいんげんまめ クリスマスケーキ	油	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	708	2.1
		こめことうにゅうのクリスマスケーキ							866	2.4	
24	火	キャロットパン 牛乳		牛乳			キャロットパン				
		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)	とり肉		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

※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。

今月の地場産食材

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

<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させていただければと思います。

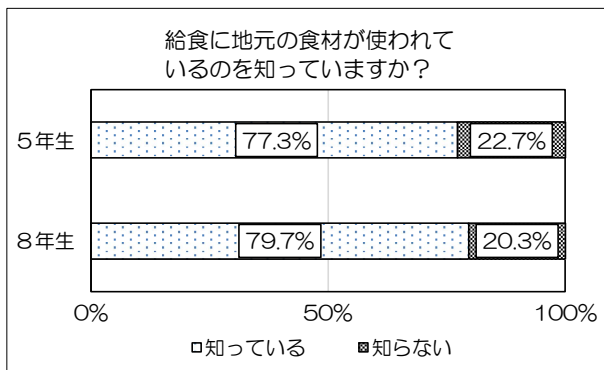
<主な行事と行事食>

- 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



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。



令和5年6月実施 食生活に関する調査(市内5・8年生対象)

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。



「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！

