



12月分献立表



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	からだのちょうしをとのえるもの 4群 ビタミン・その他	ちからやねつになるもの 5群 炭水化物	6群 脂質		エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)
1 金	つくばこめこパン					こめこパン		幼 600	2.5	
	牛乳		牛乳	つくば地産地消の日献立				小 688	3.0	
	れんこんメンチカツ(ソース)	ぶた肉 とり肉			れんこん たまねぎ	パン粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉	大豆油	ちゅうのうソース	中 819	3.6
	かいそうときのこのサラダ (ごまドレッシング)		かいそうミックス	にんじん	キャベツ きゅうり えのきたけ			ドレッシング		
	はくさいのクリームに	ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん	はくさい たまねぎ エリンギ とうもろこし		大豆油	ベシヤメルソース 白ワイン 塩 こしょう		
4 月	キャロットピラフ	とり肉		にんじん 赤パプリカ	とうもろこし	ごはん	なたね油 パーム油	塩 チキンエキス	幼 562	2.5
	牛乳		牛乳						小 621	2.9
	プレーンオムレツ(ケチャップ)	たまご				さとう でん粉	大豆油	ケチャップ 塩 酢	中 793	3.8
	アスパラとベーコンのソテー	ベーコン		アスパラガス	たまねぎ		大豆油	こしょう コンソメ 塩		
	コンソメスープ	ウインナー		にんじん	たまねぎ キャベツ ひらたけ にんにく レタス		大豆油	塩 こしょう コンソメ		
5 火	ポークカレー(むぎごはん)	ぶた肉		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	むぎごはん じゃがいも	大豆油	ケチャップ ちゅうのうソース カレールー	幼 637	2.7
	牛乳		牛乳						小 712	3.2
	ほしがたシーフードカツ	たら いか	あおさ		とうもろこし	小麦粉 パン粉 小麦粉 小麦粉	大豆油 なたね油	塩	中 884	4.0
	ふくじんづけあえ			にんじん	ふくじんづけ キャベツ きゅうり					
6 水	きりめいりコッペパン					コッペパン			幼 527	1.9
	牛乳		牛乳						小 659	2.5
	フランクフルト(ケチャップ)	フランクフルト					大豆油	ケチャップ	中 859	3.3
	はなやさいサラダ (イタリアンドレッシング)			ブロッコリー 赤パプリカ	カリフラワー			ドレッシング		
7 木	とうにゅういりコーンシチュー	とり肉 とうにゅう	生クリーム だっしふんにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	じゃがいも	大豆油	ベシヤメルソース 塩 こしょう コンソメ 白ワイン		
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			幼 597	1.9
	ほねごとさんまに	さんま			しょうが	さとう		しょうゆ 酒 みりん	小 655	2.2
	こまつなのごまあえ	あぶらあげ		にんじん こまつな	もやし	ごま		ごまあえのもと	中 796	2.5
	のっぺいじる	ちくわとり肉		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ こんにやく	さといも でん粉		煮干し かつお節 塩 しょうゆ		
8 金	みかん				みかん	旬の食材 みかん				
	しょうゆラーメン(ちゅうかめん)	ぶた肉 なた	わかめ	ほうれんそう	メンマ ねぎ とうもろこし	ちゅうかめん		ラーメンスープ ガラスープ	幼 530	3.6
	牛乳		牛乳						小 626	4.3
	はるまき	とり肉		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ	小麦粉 はるさめ さとう	大豆油	しょうゆ 塩	中 805	5.4
11 月	ちゅうかくらげのあえもの (ちゅうかドレッシング)	くらげ		にんじん	キャベツ もやし	はるさめ	大豆油	ドレッシング		
	ごはん					ごはん			幼 531	1.8
	牛乳		牛乳	つくば地産地消の日献立					小 598	2.2
	ぶた肉ときりぼしだいこんの オイスターいため	ぶた肉		にんじん いら	きりぼしだいこん エリンギ にんにく		ごま油 ごま	酒 しょうゆ オイスターソース	中 755	2.7
	はくさいともやしのおひたし (しょうゆ)	かつおぶし		ほうれんそう にんじん	はくさい もやし			しょうゆ		
12 火	やさいたつぷりみそしる	とうふ あぶらあげ		にんじん	ねぎ しょうが ごぼう えのきたけ			煮干し かつお節 みそ		
	ごはん					ごはん			幼 614	2.0
	牛乳		牛乳						小 670	2.2
	さばのみそに ぐだくさん(はるさめサラダ (げんえんわふうドレッシング))	さば				さとう		みそ	中 811	2.6
13 水	よしのじる	とり肉 あぶらあげ		にんじん こまつな	だいこん こんにやく ねぎ	でん粉		煮干し かつお節 塩 しょうゆ		
	ふんわりコッペパン					ふんわりコッペパン			幼 499	2.3
	牛乳		牛乳						小 635	3.0
	ハンバーグデミグラスソース	とり肉 ぶた肉			たまねぎ りんご	さとう じゃがいも でん粉	ラード 大豆油	ケチャップ ウスターソース デミグラスソース	中 833	4.0
14 木	ツナサラダ(わふうドレッシング)	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり			ドレッシング		
	イタリアンスープ	とり肉 ベーコン たまご	チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし	パン粉		塩 こしょう コンソメ		
	わかめごはん 牛乳		牛乳			わかめごはん			幼 744	2.8
	とりのからあげ	とり肉	荊崎第二小学校 リクエスト献立		しょうが にんにく	でん粉	大豆油	酒 しょうゆ	小 815	3.2
	ポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	ハム			たまねぎ きゅうり	じゃがいも	大豆油	ノンエッグマヨネーズ	中 1,000	4.2
15 金	コーンスープ	ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ とうもろこし		大豆油	コーンスープのもと こしょう		
	いちごクレープ					いちごクレープ				
	きつねうどん(ソフトめん)	あぶらあげ ぶた肉		にんじん	たまねぎ 干しいたけ ねぎ	ソフトめん		煮干し かつお節 塩 酒 みりん しょうゆ	幼 517	3.2
	牛乳		牛乳						小 609	3.7
18 月	やさいくだんご (幼①小②中職③)	とり肉		にんじん	ごぼう たまねぎ れんこん ねぎ	パン粉 でん粉 さとう		みりん しょうゆ 塩 酢	中 814	4.9
	みずなのごまサラダ (ごまドレッシング)	とり肉		にんじん みずな	キャベツ			ドレッシング		
	ごはん					ごはん			幼 652	1.6
	牛乳		牛乳						小 729	1.8
18 月	あつやきたまご	たまご				さとう でん粉	大豆油	酢 しょうゆ	中 918	2.2
	れんこんサラダ (かおりごまドレッシング)	ハム		にんじん	れんこん えだまめ		大豆油	ドレッシング		
	すきやきに	ぶた肉 生あげ		にんじん	たまねぎ はくさい しらたき 干しいたけ	さとう	大豆油	酒 みりん しょうゆ		

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		からだのちょうしをととのえるもの		ちからやねつになるもの		調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)
		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			
19 火	むぎごはん					むぎごはん		幼	567	1.5
	牛乳		牛乳					小	629	1.7
	とり肉のマヨネーズやき	とり肉	パセリ			旬の食材 だいこん	大豆油	中	802	2.2
	だいこんサラダ (げんえんわふうレッシング)	ツナ		にんじん	だいこん きゅうり					
	チンゲンサイときのこのスープ	たまご		チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ	でん粉				
20 水	くろパン					くろパン		幼	543	2.1
	牛乳		牛乳					小	678	2.7
	やさしいコロッケ(ソース)			にんじん いんげん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも さとう パン粉 小麦粉	大豆油	中	866	3.5
	マカロニサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	ハム		にんじん	キャベツ	マカロニ	大豆油			
	ミートボールのスープ	とり肉		にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ とうもろこし	パン粉 でん粉 さとう	ラード			
21 木	ごはん	旬の食材 ぶり				ごはん		幼	591	1.9
	牛乳		牛乳	冬至献立				小	648	2.3
	ぶりのゆずずりやき	ぶり			ゆず	さとう	大豆油	中	816	2.9
	いそかあえ(しょうゆ)		のり	ほうれんそう にんじん	もやし		ごま			
	かぼちゃのみそしる	あぶらあげ		かぼちゃ いんげん	たまねぎ					
22 金	テーブルロール					テーブルロール		幼	587	2.3
	牛乳		牛乳	クリスマス献立				小	715	2.9
	もみの木がたチキン	とり肉			たまねぎ	でん粉 パン粉	大豆油	中	854	3.7
	ブロッコリーサラダ (イタリアンドレッシング)	ハム		あかパプリカ ブロッコリー	カリフラワー		大豆油			
	ミネストローネ	ベーコン だいず		にんじん ピーマン トマト	ひらたけ たまねぎ ごぼう れんこん キャベツ にんにく		オリーブ油			
クリスマスケーキ					ケーキ					

※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。※この献立表には、微量の食品及び調味料は記載されていません。

※鶏卵は、たまごと表記しています。

給食だより

●今月の目標●

伝統的な食文化について理解しよう！

日本には昔から、家族の幸せや健康を願う祭りや行事があり、季節や旬の食材を使った行事食が作られ、伝えられてきました。

<主な行事と行事食>

1月	お正月	おせち料理	お雑煮
2月	節分	福豆	
3月	桃の節句	ちらし寿司・菱餅	
5月	端午の節句	柏餅・ちまき	
7月	土用の丑	うなぎのかば焼	
9月	十五夜	月見団子	
11月	七五三	千歳あめ	
12月	冬至	かぼちゃの煮物	
	大晦日	年越しそば	



地産地消メニューの紹介

『すき焼き風煮』他のお肉でも代用可能！

【材料】	牛ももこま肉	120g
4人分	・白菜	120g
	・しらたき白(カット)	120g
	・豆腐	120g
	・にんじん	60g
	・えのきたけ	60g
	・生しいたけ	25g
	・長ねぎ	60g
	・サラダ油 適量	・酒 小さじ1
	・砂糖	12g・しょうゆ 大さじ1強

【つくり方】

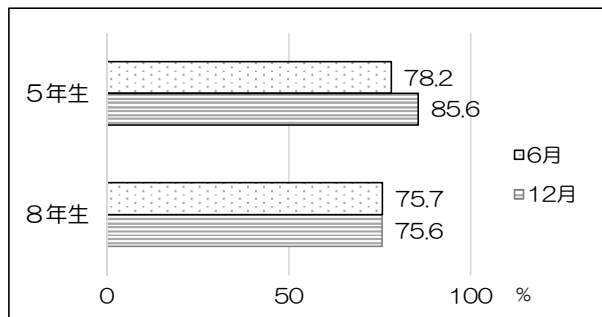
- ①しらたきは食べやすい大きさに切り、さっとゆがいておく。
- ②食材をそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ③油を熱し、牛肉、にんじん、白菜を炒める。
- ④豆腐、えのきたけ、しいたけ、しらたきを加える。
- ⑤調味料とねぎを加え煮込む。
- ⑥味が染み込めば完成。



地域でどんな食材がとれるか知っていますか？

みなさんは普段食卓にあがる食べ物が、「どこで、どん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4年度に実施した「食生活に関する調査」から次のような結果になりました。

《給食に地元食材が使われているのを知っている割合》



令和4年度実施 食生活に関する調査(市内5年児童・8年生徒より地区ごとに抽出)



《つくば市で作られている農作物について知っているものランキング》

【12月】

<5年>

1位	れんこん	れんこん
2位	米	ねぎ
3位	ねぎ	米
4位	にんじん	白菜
5位	メロン	ブルーベリー

実際に給食に提供されているつくば市産の食材がたくさんありました。その他にも市内でさまざまな食材がとられています。

つくば市で作られている主な作物



冬至

冬至は、1年のうちでもっとも昼が短くなる日です。この日は昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。

ゆず湯に入るのは「冬至」を「湯治」とかけ、ゆずで「融通よく暮らせますように」という意味がこめられています。かぼちゃは、ビタミン類が多く、風邪を予防するほか、昔から魔よけになる



各給食センターで提供している献立レシピをつくば市クックパッドに掲載しています！こちらのQRコードからご覧ください。



※食材費の高騰分については、つくば市が負担し、給食の量及び質を保ち提供しています