



12月分献立表



(16回)



Cブロック(春日学園義務教育学校・学園の森義務教育学校)

つくばすこやか給食センター豊里

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	からだのちようしをとのえるもの 3群 カロテン	4群 ビタミンC・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	パンパン						パンパン				
		牛乳		牛乳								
		ハッシュドポテト				たまねぎ		じゃがいも こめこ	油	塩	小 668	2.2
		シーザーサラダ (シーザードレッシング、クルトン)			ブロccoli にんじん	きゅうり とうもろこし	キャベツ	クルトン	ドレッシング		中 836	2.8
		チリコンカン	だいず ぶた肉 あおえんどうまめ あかいんげんまめ ひよこまめ		ブロccoli にんじん	たまねぎ にんにく		油	ケチャップ トマトピューレ ソース チリパウダー 塩 こしょう 赤ワイン			
4	月	ごはん						ごはん				
		牛乳		牛乳								
		ぶたにくのしょうがやき	ぶた肉			しょうが たまねぎ			油	酒 塩 こしょう みりん しょうゆ	679	2.9
		れんこんのきんぴら	さつまあげ		にんじん	れんこん えだまめ		さとう	油 ごま油	しょうゆ みりん 酒 一味唐辛子	850	3.7
		わかめとたまごのスープ	たまご	わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ とうもろこし	でんぶん		塩 中華だし こしょう しょうゆ			
5	火	ごはん						ごはん				
		牛乳		牛乳								
		ぶりフライ(ソース)	ぶり					パンこ こむぎこ さとう でんぶん	油	塩 こしょう ソース	644	1.7
		だいこんのゆずかあえ (ふくれぼんす)			にんじん	だいこん きゅうり ゆず				福来ぼんす	841	2.2
		やさしいっぱいすいとんじる	とり肉 あぶらあげ		にんじん	はくさい ごぼう ねぎ ほししいたけ	すいとん		しょうゆ 塩 酒 かつお節だし 煮干しだし			
6	水	むぎごはん						ごはん むぎ				
		牛乳		牛乳								
		ポークカレー	ぶた肉		にんじん	たまねぎ ぶなしめじ にんにく しょうが		じゃがいも	油	アレルゲンフリーカレーフレーク まろやかカレーパウダー カレーこ ケチャップ ソース	674	2.6
		かいそうサラダ (こうみしおドレッシング)		わかめ かんてん ずきのり こんぶ さくらもろ	にんじん	もやし きゅうり			ドレッシング		848	3.1
		みかん			みかん							
7	木	しよくパン いちごジャム						しよくパン いちごジャム				
		牛乳		牛乳								
		トマトミートオムレツ	たまご とり肉			たまねぎ		でんぶん	油	トマトピューレ ケチャップ 塩		
		れんこんサラダ (コンクリーミードレッシング)	ツナ		ブロccoli	れんこん きゅうり とうもろこし			ドレッシング		650	2.6
		かぶとウインナーのスープ	ウインナー		にんじん	かぶ たまねぎ キャベツ えだまめ			コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	824	3.3	
		おみたまブルーベリーヨーグルト※		ヨーグルト		ブルーベリー						
8	金	むぎごはん						ごはん むぎ				
		牛乳		牛乳								
		ぶたにくとあつあげのみそいため	ぶた肉 あつあげ		にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ たけのこ にんにく しょうが		さとう でんぶん	ごま油	オイスターソース 豆板醤 しょうゆ みそ チンゲンジャン 酒	714	1.8
		しゅうまい (幼1こ、小中職2こ)	ぶた肉			たまねぎ しょうが		でんぶん さとう こむぎこ パンこ		塩	886	2.2
		フルーツあんじん			みかん バインアップル		あんじんどうふ					
11	月	ごはん						ごはん				
		牛乳		牛乳								
		さばのしおこうじカレーやき	さば						油	塩こうじ カレーこ	658	2.0
		こまつなとちくわのしそひじきあえ	ちくわ	しそひじき	こまつな にんじん	キャベツ					832	2.5
		とんじる	ぶた肉 とうふ		にんじん	だいこん こんにゃく ねぎ	じゃがいも	油	みそ かつお節だし 煮干しだし			
12	火	ななうらうどん (ソフトめん+スープ)	とり肉		にんじん かぼちゃ	れんこん こんにゃく	ソフトめん	油	しょうゆ みりん 豆板醤			
		牛乳		牛乳	いんげん	だいこん ほししいたけ	でんぶん		みそ スープストック	629	3.2	
		ししやもフリッター (小2まで1本、小3から2本)	ししやも					こむぎこ でんぶん	油	塩	790	3.9
		コーンとえだまめのサラダ (たまねぎドレッシング)			にんじん	えだまめ とうもろこし キャベツ きゅうり			ドレッシング			
13	水	つくばこめこパン						こめこパン				
		牛乳		牛乳								
		ハンバーグデミグラスソース	とり肉 ぶた肉			たまねぎ		さとう でんぶん パンこ	油 ラード	デミグラスソース ケチャップ 塩 ソース	689	3.0
		はなやさいサラダ (イタリアンドレッシング)	ツナ		ブロccoli	カリフラワー とうもろこし			ドレッシング		900	4.2
		やさしいクリームに	とり肉 とうにゅう	牛乳 粉チーズ	にんじん	はくさい ぶなしめじ ねぎ えだまめ		バター 油	まろやかシチューの素 コンソメ 塩 こしょう			
14	木	ごはん なつとう※	なつとう					ごはん		なつとうのタレ		
		牛乳		牛乳								
		レンコンのはさみあげ	とり肉			れんこん たまねぎ しいたけ		パンこ でんぶん こむぎこ	油	しょうゆ 塩	659	2.3
		ブロccoliのごまマヨ (ノンエッグマヨネーズ)			ブロccoli	にんじん			ノンエッグマヨネーズ ごま		813	2.7
		こまつなとみずなのみそしる	とうふ		みずな こまつな にんじん	だいこん			みそ かつお節だし 煮干しだし			

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				
15	金	パンブキンパン						パンブキンパン				
		牛乳		牛乳								
		とりにくのマスタードやき	とり肉					油	マスタード ソース	624	2.8	
		ジャーマンポテト	ベーコン		たまねぎ		じゃがいも	油	コンソメ 塩 こしょう	792	3.7	
		ポトフ	ウインナー		にんじん こまつな	だいこん たまねぎ カリフラワー			コンソメ 塩 こしょう しょうゆ			
18	月	ごはん						ごはん				
		牛乳		牛乳								
		さばのおろしゆずソース	さば		ゆず しょうが だいこん		さとう	油	しょうゆ 酒	650	2.4	
		わふうサラダ (げんえんわふうドレッシング)	ハム	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		831	3.1	
		かぼちゃのみそしる	あぶらあげ		かぼちゃ にんじん こまつな	たまねぎ			みそ かつお節だし 煮干しだし			
19	火	ちゃんぽん (ソフトちゅうかめん+スープ)	ぶた肉 いか なた		にんじん	ねぎ もやし しょうが キャベツ にんにく		ちゅうかめん 油	チャンポンスープの素 酒 しょうゆ 塩			
		牛乳		牛乳						643	3.2	
		ごぼうとツナのサラダ (ごまクリーミードレッシング)	ツナ		にんじん	ごぼう きゅうり		ドレッシング		828	4.2	
		ミニカスタードたいやき						カスタードたいやき				
20	水	テーブルロール※ 牛乳		牛乳				テーブルロール				
		フライドチキン	とり肉		にんにく しょうが		でんぶん	油	酒 塩 こしょう			
		クリスマスサラダ (フレンチしるドレッシング)			あかピーマン ブロッコリー	ロマネスコカリフラワー カリフラワー		ドレッシング		686	2.9	
		ミネストローネ	ウインナー		にんじん トマト	たまねぎ キャベツ		こめこまカロニ	トマトピューレ コンソメ 塩 こしょう	803	3.5	
		こめこのココアケーキ※						こめココアケーキ				
21	木	ごはん						ごはん				
		牛乳		牛乳								
		このはかまぼこ (小4まで1こ、小5から2こ)	かまぼこ					油		624	1.9	
		チキンサラダ(たまねぎドレッシング)	とり肉		キャベツ もやし きゅうり			ドレッシング		808	2.6	
		つくばねぎのすきやきふうじ	ぶた肉 とうふ		にんじん	ねぎ ほういし えのきたけ しらたき	さとう	油	しょうゆ 酒			
22	金	ごはん						ごはん				
		牛乳		牛乳								
		いかのチリソース	いか		たまねぎ しょうが にんにく		でんぶん さとう	油 ごま油	豆板醤 ケチャップ 酢 しょうゆ	655	2.3	
		はるさめサラダ (ちゅうかドレッシング)	ハム		にんじん	もやし きゅうり		油 ドレッシング		833	3.1	
		チンゲンサイとにくだんごのスープ	とり肉 だいず		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ		パンこ さとう でんぶん	ラー油 ごま油 中華だし しょうゆ こしょう 塩 みりん			

○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おりません。
 ○けいらんは「たまご」と表記します。
 ※は業者から学校に直接配送されます。

11月21日(木) 4年国語
 「ふるさとの食を広めよう」(つくば市産の特産物について)

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

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

地域でどんな食材がとれるか知っていますか？

みなさんは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」では以下の結果になりました。

<給食に地元食材が使われているのを知っている割合>

5年生

78.2

85.6

6月

8年生

75.7

75.6

12月

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>

<5年生>	<8年生>
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

給食に提供されている食材が、たくさんあがりました。その他にも市内でさまざまな食材がとられています。

市内で作られている作物(一例)

じゃがいも たまねぎ にんじん
 れんこん ヤーコン さつまいも
 なめこ ぶなしめじ ひらたけ
 はくさい こまつな みずな
 ブルーベリー 梨 ふくれみかん
 米 小麦

【お知らせ】 食材等の高騰が続いていますが、つくば市が費用を負担することで、給食の量および質を保って子供たちへ提供しています。