

令和4年度

12月分献立表 (17回)

Aブロック(東幼 二の宮幼 竹園東幼 竹園西幼 東小 二の宮小 竹園東小 竹園西小 小野川小 竹園東中) 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)
1 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		幼 556	1.7	
	さわらのさいきょうやき	さわら				さとう	油	小 636	1.8	
	あやめかぶのごまあえ	ちくわ		かぶのは にんじん	かぶ		ごま	中 799	2.4	
	さつまいものみそしる	あぶらあげ		にんじん	こんにゃく ねぎ ひらたけ	さつまいも	みそ 煮干し かつお節			
2 金	コッペパン(せわれ)					コッペパン		549	2.1	
	牛乳		牛乳		つくば地産地消の日 【野菜のクリーム煮】			712	2.7	
	カレーヴルスト	ウインナー		トマト	たまねぎ にんにく		油	893	3.7	
	ツナまめサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	だいたツナ		にんじん	えだまめ きりぼしだいこん		ノンエッグマヨネーズ			
5 月	やさしいクリームに	とり肉	牛乳 こなチーズ	にんじん パセリ	たまねぎ はくさい しめじ	こむぎこ しろいんげんまめ	油	コンソメ 白ワイン 塩 こしょう ローリエ		
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		528	1.5	
	あげぎょうざ (幼:1こ, 小中職:2こ)	ぶた肉		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ さとう でんぶん	油 ラード	しょうゆ 塩	641 2.1	
	しらたきのねぎしおいため	ぶた肉		にんじん	しらたき ねぎ		油	塩焼肉のたれ 中華だし 酒 塩	776 2.5	
6 火	ちゅうかスープ	かまぼこ	わかめ	にんじん	たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが		ごま油	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう		
	ビーンズカレーライス (むぎごはん)	とり肉 だいた		にんじん	たまねぎ えだまめ にんにく しょうが	むぎごはん じゃがいも	油	カレールー ケチャップ ソース カレー粉	640 2.1	
	牛乳							730	2.5	
	じゃこのサラダ (たまねぎドレッシング)			にんじん ほうれんそう	キャベツ とうもろこし		ドレッシング	929	3.0	
7 水	フルーツポンチ				パイナップル おうとう	あおりんごゼリー				
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		524	1.7	
	ぶりのてりやき		ぶり		トマト		さとう みずあめ	しょうゆ みりん	606 1.9	
	しばづけあえ	とり肉		みずな にんじん	もやし しばづけ			757 2.4		
8 木	なめこのみそしる	とうふ		にんじん	だいこん なめこ ねぎ			みそ 煮干し かつお節		
	ナポリタン	とり肉		にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ エリンギ にんにく	スパゲッティ	油	ケチャップ ソース 白ワイン コンソメ 塩	545 1.9	
	ミニバターロール 牛乳		牛乳			バターロール		617 2.3		
	ビーフコロッケ	牛肉 だいた たまご			たまねぎ	じゃがいも パンこ さとう こむぎこ でんぶん	油 ぎゅうし	しょうゆ こしょう 塩	761 2.8	
9 金	つくばヤーコンサラダ (イタリアンドレッシング)			にんじん	キャベツ とうもろこし	ヤーコン	ドレッシング			
	ごはん					ごはん		624	1.3	
	のむヨーグルト(いちご)		のむヨーグルト					709	1.9	
	ぶたにくのこうそうパンこやき	ぶた肉		バジル パセリ	たまねぎ にんにく	パンこ でんぶん とうもろこしこ	油	白ワイン 塩 こしょう	875 2.2	
12 月	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)			にんじん	ごぼう えだまめ きゅうり		ドレッシング			
	むぎのスープ	とり肉 ぶた肉 だいた		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	おむぎ でんぶん みずあめ	油	コンソメ 塩 こしょう		
	わかめごはん 牛乳		牛乳			わかめごはん		563	2.6	
	あげだしとうふやさいあんかけ	とうふ とり肉		にんじん	ねぎ しょうが とうもろこし	さとう でんぶん とうもろこしこ こめこ	油	しょうゆ みりん	617 2.8	
13 火	はるさめとハムのサラダ (わふうドレッシング)	ハム	きわかめ	にんじん	きゅうり	はるさめ	ドレッシング		800 3.5	
	つみれのみそしる	たら あじ			たまねぎ はくさい ひらたけ	でんぶん さとう		みりん みそ 煮干し かつお節 塩		
	ハヤシライス(むぎごはん)	ぶた肉		にんじん	たまねぎ グリンピース エリンギ にんにく	むぎごはん さとう じゃがいも	油	ハヤシルー ケチャップ 赤ワイン ソース	590 1.9	
	牛乳		牛乳					671 2.2		
14 水	いかのしおやき	いか					油	塩麴	856 2.8	
	コールスローサラダ (コールスロドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
	しょうゆラーメン (ソフトちゅうかめん)	ぶた肉		ほうれんそう にんじん	ねぎ とうもろこし たけのこ ほししいたけ にんにく	ソフトちゅうかめん でんぶん		がらスープ しょうゆ 酒 こしょう しょうゆラーメンスープの素	577 2.9	
	牛乳		牛乳					667	3.4	
15 木	ココアあげパン					ミニコッペパン さとう	油	ココア 塩	844 4.5	
	パンパンジーサラダ (パンパンジードレッシング)	とり肉		にんじん	もやし きゅうり		ドレッシング			
	しよくパン チョコクリーム					しよくパン チョコクリーム		497	2.0	
	牛乳		牛乳					632	2.8	
16 金	あじカツ	あじ たら とうにゅう			たまねぎ	パンこ さとう こむぎこ でんぶん	油	塩 しょうゆ こしょう	757 3.3	
	ブロッコリーサラダ (フレンチしろドレッシング)			ブロッコリー	キャベツ きゅうり		ドレッシング			
	イタリアンスープ	ベーコン たまご	こなチーズ	トマト にんじん パセリ	たまねぎ にんにく	パンこ しろいんげんまめ	油	コンソメ 塩 こしょう		
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		598	1.5	
19 月	とりにくとしおこうじやき	とり肉					油	塩麴 しょうゆ みりん	679 1.9	
	マカロニサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	ツナ		にんじん	きゅうり たまねぎ	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ	846	2.2	
	ぬっぺじる	とうふ		にんじん	こんにゃく れんこん ほししいたけ いもがら	さといも		しょうゆ みりん 酒 煮干し かつお節 塩		
	ごはん					ごはん		584	2.1	
19 月	牛乳		牛乳					671	2.7	
	いわしのかばやき	いわし			しょうが	でんぶん さとう	油	しょうゆ 酒	816 3.2	
	きりぼしだいこんのもの	さつまあげ		にんじん いんげん	きりぼしだいこん ほししいたけ	さとう	油	しょうゆ みりん 和風だし		
	あつあげのみそしる	あつあげ	わかめ	にんじん	もやし ねぎ			みそ 煮干し かつお節		

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)
20 火	つくばこめこパン 牛乳		牛乳			つくばこめこパン			669	2.3
	フライドチキン	とり肉			にんにく しょうが	こむぎこ でんぷん さとう	油	酒 塩 コンソメ こしょう オールスパイス	814	2.9
	クリスマスツリーサラダ (サウザンアイランドドレッシング)		クリスマス給食	ブロッコリー あかパプリカ	ロマネスコカリフラワー とうもろこし きパプリカ		ドレッシング		1,005	3.7
	スターマカロニスープ	ウインナー		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	こめこマカロニ	油	コンソメ 塩 こしょう ローリエ		
	こめこのクリスマスケーキ					クリスマスケーキ				
21 水	ごはん 牛乳		牛乳		つくば地産地消の日 「すき焼き風煮」	ごはん			575	1.1
	ちくさやき	たまご		にんじん	ねぎ	でんぷん さとう	油	チキンスープ 酢	636	1.3
	すきやきふうじ	ぶた肉 とうふ		にんじん	しらたき はくさい ねぎ えのきたけ ほししいたけ	さとう	油	しょうゆ 酒	805	1.7
	みかん				みかん					
22 木	ほうとうふううどん (ソフトめん)	ぶた肉 あぶらあげ		かぼちゃ にんじん	だいこん えのきたけ ねぎ	ソフトめん		みそ しょうゆ みりん 酒 煮干し かつお節	556	2.6
	牛乳		牛乳						644	3.0
	きなこいも (幼小:2こ 中職:3こ)	きなこ		冬至給食(かぼちゃ・ゆず)		さつまいも さとう でんぷん	油	しょうゆ みりん 酢	878	4.0
	ゆずのかあえ(ポンズ)		のり	こまつな にんじん	はくさい ゆずかわ			ポン酢		
23 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			538	1.9
	さんしょくそぼろ	とり肉 たまご		だいこんのは	しょうが	さとう でんぷん	油	しょうゆ 酒 みりん 塩	611	2.4
	しそひじきあえ		しそひじき	にんじん	もやし きゅうり				778	3.1
	みぞれじる	あつあげ		にんじん	だいこん ねぎ しめじ			しょうゆ 酒 昆布 かつお節 塩		


※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。

※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。


※鶏卵は「たまご」と表記します。

今月の地場産物



さつまいも・あやめかぶ・キャベツ
みずな・いもがら・だいこん・
にんじん・ねぎ・はくさい・れんこん
しめじ・なめこ・ひらたけ

※今月のはくさいは「オレンジクイン」という品種です。シスリコピンという抗酸化物質が多く、切ると中身は鮮やかなオレンジ色をしています。



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】4人分

- 豚こま肉 120g
- 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
- 酒 小さじ1
- 砂糖 12g
- しょうゆ 大さじ1強
- サラダ油 適量

【つくり方】

- ①しらたきは食べやすい大きさに切り、さつとうがいておく。
- ②食材をそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ③油を熱し、豚肉、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、調味料を加えて煮込む。ねぎを加え煮る。
- ⑤具材に味が染み込めば完成。

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？

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3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》

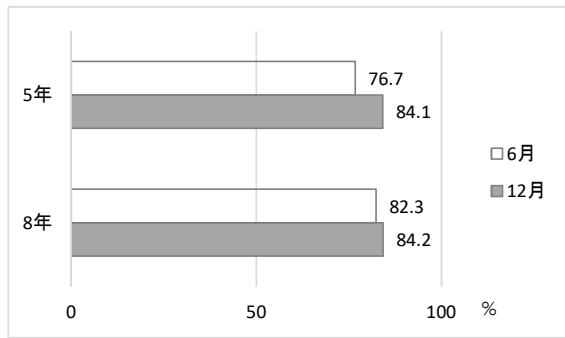
6月

<5年>	<8年>
1位 メロン	メロン
2位 米	れんこん
3位 キャベツ	米
4位 れんこん	ねぎ
5位 ねぎ	キャベツ

12月

<5年>	<8年>
1位 れんこん	れんこん
2位 米	米
3位 小松菜	白菜
4位 メロン	ねぎ
5位 キャベツ	メロン

令和3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)



つくば市の給食ではJAや地元の生産者と連携し、地域でとれる新鮮でおいしい食材を給食に積極的に取り入れ、献立表で紹介しています。また、給食時の放送や掲示資料での紹介、地産地消の食育授業など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。

ほかに、ブルーベリーや福来みかんなど、給食で使っている食材が上位にあがりました。

★お知らせ★

学校給食レシピを配信しています。こちらのQRコード

