



12月分献立表 (17回)



Aブロック(上郷幼稚園・沼崎小学校・上郷小学校・今鹿島小学校・吉沼小学校・大曽根小学校・要小学校・豊里中学校・大穂中学校)

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		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			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			
2月	ごはん 牛乳 さばのかばやき つぼづけあえ つくばめぐみのとんじる		牛乳				ごはん でんぶん さとう 油 さといも 油		幼小中 632 699 885	1.9 2.2 2.9
3火	たんたんめん (ソフトちゅうかめん+スープ) 牛乳 やきぎょうざ (幼1こ、小中職2こ) だいこんのさっぱりサラダ (かんきつドレッシング)	ぶた肉 だいたず		チンゲンサイ にんじん	にんにく たまねぎ ねぎ たけのこ ほししいたけ	えのきたけ キャベツ つぼづけ	ソフトちゅうかめん 油 ごま油 ラー油 ごま	テンメンジャン しょうゆ みそ 中華だし がらスープ 塩	553 711 908	3.0 3.7 4.8
4水	ごはん 牛乳 このはかまぼこ (小4まで1こ、小5から2こ) チキンサラダ (たまねぎドレッシング) つくばねぎのすきやきふうに		牛乳				ごはん 油 ドレッシング 油		562 630 810	1.6 1.8 2.6
5木	ごはん 牛乳 いかのチリソース はるさめサラダ (ちゅうかドレッシング) オーガニックとりだんごのスープ		牛乳				ごはん でんぶん さとう 油 ごま油 ドレッシング ごま油		597 674 839	2.7 3.1 3.9
6金	パンパン 牛乳 やさしいコロッケ (ソース) つくばヤーコンサラダ (コーンクリームドレッシング) とり肉のメキシコに		牛乳				パンパン にんじん いんげん たまねぎ とうもろこし ヤーコン キャベツ 油 油		599 686 858	2.1 2.7 3.0
9月	ごはん 牛乳 ぶた肉のおろしソース かぼちゃのほっとサラダ なめこのみそしる		牛乳				ごはん さとう 油 油 みそ かつお節だし 煮干しだし		639 705 882	1.9 2.2 2.8
10火	スパゲティナポリタン 牛乳 いかなゲット(幼1こ、小中職2こ) イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング) ミニアップルパン※	ぶた肉	牛乳				たまねぎ マッシュルーム にんにく スパゲティ さとう さとう パンこ ごむぎこ 油 ドレッシング アップルパン	ケチャップ 洋風だし トマトピューレ ソース 赤ワイン こしょう 塩	534 633 768	2.2 2.6 3.4
11水	ごはん 牛乳 ハンバーグデミグラスソース ささみとごこくのサラダ たまごとほうれんそうのコンソメスープ		牛乳				ごはん たまねぎ ぶなしめじ ごめ キヌア オートミール ひえ おおむぎ さとう でんぶん 油 油	ケチャップ ソース トマトピューレ デミグラスソース しょうゆ 塩 みそ 昆布だし 和風だし コンソメ 塩 こしょう	571 624 799	2.0 2.3 3.0
12木	ごはん 牛乳 ぶりのさいきょうやき たくあんあえ けんちんじる		牛乳				ごはん 油 油 さといも 油	さいきょうみそ 塩 しょうゆ かつお節だし 酒 塩 煮干しだし	556 611 711	1.9 2.7 3.0
13金	むぎごはん わかめふりかけ 牛乳 はんぺんチーズフライ (ソース) きんぴらごぼう さつまいもいりすいとん		牛乳				むぎ ごはん ごま 油 油 油		642 710 868	3.0 3.4 4.0

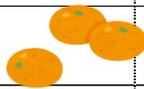


教科連携メニュー

旬の食材 ぶり

旬の食材 ごぼう



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		からだのちようしをとのえるもの		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			
16月	つくばこめパン ミルククリーム					こめこパン ミルククリーム				
	のむヨーグルト(ブルーベリー)※		のむヨーグルト						581	2.3
	とり肉のバーベキューソース	とり肉			しょうが りんご にんにく	さとう	油	塩 ソース 酒	716	2.8
	シーザーサラダ (シーザードレッシング+クルトン)	ベーコン			キャベツ きゅうり とうもろこし	クルトン	ドレッシング		881	4.0
	にんじんのポタージュ	とうもろこし	牛乳 こなチーズ	にんじん	ぶなしめじ たまねぎ えだまめ	じゃがいも	油 バター	シチューの素 塩 こしょう コンソメ		
17火	ごはん					ごはん			581	2.0
	牛乳		牛乳							
	しゅうまい (小4まで2こ、小5から3こ)	ぶた肉			たまねぎ しょうが	パンこ でんぶん こむぎこ さとう		塩	649	2.1
	ナムル (かんこくナムルドレッシング)			こまつな にんじん	もやし		ドレッシング		832	2.8
	マーボーどうふ	とうふ ぶた肉 だいず		にら	しょうが にんにく たけのこ ねぎ ほししいたけ	さとう でんぶん	ごま油 油	テンメンジャン 豆板醤 酒 しょうゆ みそ オイスターソース		
18水	むぎごはん					ごはん むぎ			600	2.2
	牛乳		牛乳							
	ポークカレー	ぶた肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	油	カレールー カレー粉 ケチャップ ソース	676	2.5
	かいそうサラダ (あおじそドレッシング)	かにかまぼこ	わかめ こんぶ すぎのり つまた	旬の食材 みかん	もやし きゅうり とうもろこし			ドレッシング	850	3.0
	みかん				みかん					
19木	ごはん					ごはん			563	1.8
	牛乳		牛乳							
	あじのゆずなんばんづけ	あじ		にんじん	ゆず たまねぎ	でんぶん さとう	油	酢 しょうゆ	630	2.0
	れんこんとほうれんそうのごまあえ	あぶらあげ	ひじき	にんじん ほうれんそう	れんこん もやし		ごま	ごま和えの素	797	2.7
	かぼちゃじる	とうふ		かぼちゃ こまつな	たまねぎ ぶなしめじ			みそ かつお節だし 煮干しだし		
20金	チーズパン 牛乳		牛乳			チーズパン			609	2.9
	フライドチキン	とり肉			にんにく しょうが	でんぶん	油	塩 酒 ブラックペッパー	751	3.7
	クリスマスサラダ (コールスロードレッシング)			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		ドレッシング		927	4.7
	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	こめこマカロニ	油	トマトピューレ コンソメ 塩 こしょう		
	こめこのクリスマスチョコケーキ※					ケーキ				
23月	ごはん					ごはん			581	1.7
	牛乳		牛乳							
	あつやきたまご	たまご				さとう でんぶん	油	酢 しょうゆ かつおだし 昆布だし 塩	649	2.0
	ちくわとみずなのサラダ (ごまクリームドレッシング)	ちくわ		にんじん みずな	キャベツ		ドレッシング		812	2.2
	にくじゃが	ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ しらたき	じゃがいも さとう	油	しょうゆ 酒 みりん		
24火	きつねうどん (ソフトめん+スープ)	とり肉 あぶらあげ かまぼこ		ほうれんそう	ねぎ ほししいたけ はくさい	ソフトめん さとう		しょうゆ 塩 みりん 酒 かつお節だし 煮干しだし	565	3.6
	牛乳		牛乳						654	4.3
	ブロッコリーのおかかあえ (しょうゆ)	ハム	かつお節	ブロッコリー	とうもろこし	じゃがいも		しょうゆ	818	5.4
	ミルクドーナツ					ドーナツ	油			

○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られません。
○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。

教科連携メニュー

12月 9日(月) 6年家庭科 「まかせてね今日の食事」

今月の地場産物

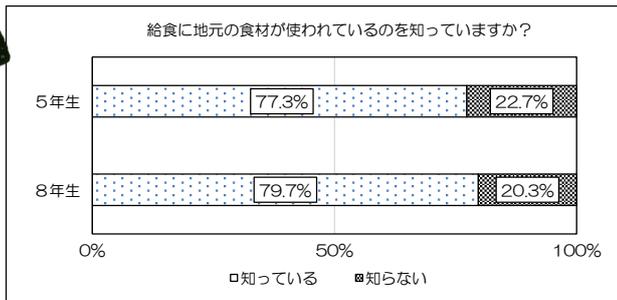
ヤーコン だいこん はくさい あかパプリカ こまつな ねぎ
ほうれんそう みずな にんじん ロメインレタス ぶなしめじ なめこ ごぼう

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

- | 順位 | <5年> | <8年> |
|----|------|------|
| 1位 | れんこん | れんこん |
| 2位 | 米 | 米 |
| 3位 | ねぎ | メロン |
| 4位 | メロン | 白菜 |
- ほかにも、ブルーベリーや福来みかん、とうもろこしなど、つくば市で作られ、給食にも使われている食材が上位に上がりました。

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、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、給食の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？

化学肥料や化学農薬を原則使わない、環境に優しい栽培方法のことをいいます。
12月8日の「有機農業の日」にちなんで、12月5日に「つくばのオーガニック給食デー」を実施します。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。

12月5日使用予定の茨城県産オーガニック食材

みずな にんじん ロメインレタス 肉だんご ねぎ



有機農業の日

詳しくはこちら→



<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 |
| 7月 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 |

