

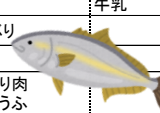
令和6年



12 月分献立表 (17回)

Bブロック(島名幼稚園・島名小学校・香取台小学校・真瀬小学校・葛城小学校・研究学園小学校・高山中学校・研究学園中学校)

つくばすこやか給食センター豊里

		主な材料と食品分類							栄養価	
日 曜	献 立 名	ち、にく、ほねになるもの		からだのちょ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			
2 月	パインパン					パインパン				
	牛乳		牛乳						幼 599	2.1
	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 でんぶん パンこ こむぎこ	油	塩 ソース	小 686	2.7
	つくばヤーコンサラダ (コーンクリームドレッシング)	ハム		ブロッコリー	ヤーコン キャベツ		ドレッシング		職 858	3.0
	とり肉のメキシコに	とり肉	かんでん	にんじん	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし		油	白ワイン チリパウダー トマトピューレ 洋風だし ケチャップ 塩 こしょう		
3 火	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						556	1.9
	ぶりのさいきょうやき	旬の食材 ぶり					油	さいきょうみそ 塩	611	2.7
	たくあんあえ			みずな にんじん	たくあん はくさい				711	3.0
	けんちんじる	とり肉 とうふ あぶらあげ		にんじん	こんにゃく だいこん ねぎ ごぼう	さといも	油	しょうゆ かつお節だし 酒 塩 煮干しだし		
4 水	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳	つくばのオーガニック 給食Day					597	2.7
	いかにチリソース	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	674	3.1
	はるさめサラダ (ちゅうかドレッシング)	ハム		にんじん みずな	もやし きくらげ	はるさめ	ドレッシング		839	3.9
	オーガニックとりだんごのスープ	とり肉 だいた		にんじん	ねぎ ロメインレタス ほししいたけ	でんぶん パンこ さとう	ごま油	しょうゆ 塩 こしょう 中華だし		
5 木	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						639	1.9
	ぶた肉のおろしソース	ぶた肉		だいこんのは	だいこん にんにく	さとう	油	酒 塩 しょうゆ みりん 酢	705	2.2
	かぼちゃのほっとサラダ	とり肉 ひよこめ あおえんどう あかいんげん		かぼちゃ ブロッコリー	れんこん		油	くろずたまねぎドレッシング	882	2.8
	なめこのみそしる	あつあげ		にんじん みずな	なめこ ねぎ はくさい			みそ かつお節だし 煮干しだし		
6 金	スパゲティナポリタン	ぶた肉		にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム にんにく	スパゲティ さとう	油	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		
	牛乳		牛乳						534	2.2
	いかなゲット(幼1こ、小中職2こ)	いか たちうお だいた				さとう パンこ こむぎこ	ラード 油	塩	633	2.6
	イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング)	ツナ		ブロッコリー にんじん	カリフラワー		ドレッシング		768	3.4
	ミニアップルパン※					アップルパン				
9 月	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						632	1.9
	さばのかばやき	さば				でんぶん さとう	油	しょうゆ みりん 酒	699	2.2
	つばづけあえ	ちくわ		こまつな にんじん	えのきたけ キャベツ つばづけ				885	2.9
	つくばめぐみのとんじる	ぶた肉 あぶらあげ		にんじん	だいこん こんにゃく ごぼう ぶなしめじ ねぎ	さといも	油	みそ 煮干しだし かつお節だし		
10 火	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						562	1.6
	このはかまぼこ (小4まで1こ、小5から2こ)	かまぼこ					油		630	1.8
	チキンサラダ (たまねぎドレッシング)	とり肉		にんじん	キャベツ もやし きゅうり とうもろこし		ドレッシング		810	2.6
	つくばねぎのすきやきふうに	ぶた肉 とうふ		にんじん	しらたき はくさい えのきたけ ねぎ	さとう	油	しょうゆ みりん 酒		
11 水	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						581	1.7
	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		
12 木	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						581	2.0
	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
	マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 だいた		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		
13 金	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			

		主な材料と食品分類							栄養価		
日	曜	献立名	ち、にく、ほねになるもの		からだのちょ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	むぎごはん					ごはん むぎ				
		牛乳		牛乳						600	2.2
		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 つのまた	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					
17	火	つくばこめこパン 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	とうにゅう	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		
18	水	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						563	1.8
		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 みそ かつお節だし 煮干しだし	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					
19	木	むぎごはん わかめふりかけ		わかめふりかけ			むぎ ごはん	ごま			
		牛乳		牛乳						642	3.0
		はんぺんチーズフライ (ソース)	イトヨリダイ スケトウダラ たまご	チーズ		旬の食材 ごぼう	でんぶん パンこ こむぎこ さとう	油	塩 みりん ソース	710	3.4
		きんぴらごぼう	とり肉		にんじん	ごぼう えだまめ こんにゃく	さとう	油	しょうゆ 酒 みりん 七味唐辛子	868	4.0
		さつまいもいりすいとん	あぶらあげ		にんじん	はくさい えのきたけ ねぎ	すいとん さつまいも		しょうゆ 煮干しだし 塩 かつお節だし		
20	金	たんたんめん (ソフトちゅうかめん+スープ)	ぶた肉 だいず		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	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	3.0
		牛乳		牛乳						711	3.7
		やきぎょうざ (幼1こ、小中職2こ)	とり肉 ぶた肉 だいず		にら	たまねぎ キャベツ	こむぎこ でんぶん	ラード 油 ごま油	塩 酒 オイスターソース	908	4.8
		だいこんのさっぱりサラダ (かんきつドレッシング)	かまぼこ		にんじん	だいこん きゅうり えだまめ		ドレッシング			
23	月	チーズパン 牛乳		牛乳			チーズパン				
		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	609	2.9
		クリスマスサラダ (コールスロウドレッシング)			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		751	3.7
		ミネストローネ			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	927	4.7
		こめこのクリスマスチョコケーキ※					ケーキ				
		ごはん					ごはん				
24	火	牛乳		牛乳						571	2.0
		ハンバーグデミグラスソース	とり肉 ぶた肉 だいず			たまねぎ ぶなしめじ	でんぶん さとう じゃがいも	ラード 油	ケチャップ ソース トマトピューレ デミグラスソース	624	2.3
		ささみとごこのサラダ	とり肉		こまつな にんじん ひろしまな きょうな だいこんのは	キャベツ	こめ キヌア オートミール ひえ おおむぎ さとう	ごま	しょうゆ 塩 みそ 昆布だし 和風だし	799	3.0
		たまごほうれんそうのコンソメスープ	ベーコン たまご		ほうれんそう	たまねぎ	でんぶん	油	コンソメ 塩 こしょう		

○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。

今月の地産地消

教科連携メニュー

12月 5日(木) 6年家庭科 「まかせてね今日の食事」

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

<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。

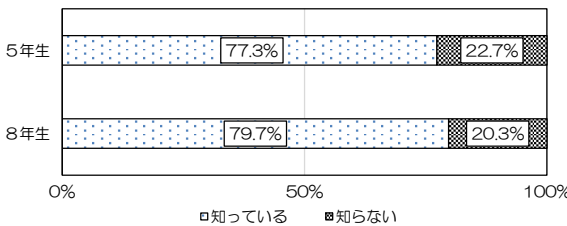
<主な行事と行事食>

- | | | |
|-----|-------|------------|
| 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。

給食に地元の食材が使われているのを知っていますか？



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> | <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あげられました。

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4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4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



詳しくはこちら→

