



12月分献立表

(17回)



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 1群 たんぱく質 2群 無機質	からだのちようしをととのえるもの 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	調味料他		エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)		
2	月	ごはん				ごはん			幼	538	1.6
		はっこうにゆう(ブレン)		はっこうにゆう					小	647	1.9
		とりのたつたあげ(幼1コ 小中職2コ)	とりにく		にんにく しょうが	でんぶん こむぎこ	大豆油	しょうゆ 酒	中	805	2.4
		はるさめサラダ (ちゅうかドレッシング)	ロースハム	にんじん	キャベツ もやし	はるさめ	パーム油 ドレッシング				
		かきたまじる	たまご	にんじん	ながねぎ たまねぎ えのきたけ	でんぶん		かつおぶし 塩 しょうゆ			
		いちごゼリー				いちごゼリー					
3	火	ごはん				ごはん				558	1.8
		牛乳		牛乳						620	2.1
		イカフライ	いか			でんぶん さとう こむぎこ パンこ	大豆油 パーム油 なたね油	塩麩		797	2.7
		だいこんのそぼろに	ぶたにく	にんじん	だいこん こんにやく	さとう でんぶん	サラダ油	しょうゆ みりん 和風だし			
		なめこじる	とうふ	にんじん	なめこ ながねぎ たまねぎ			かつおぶし 味噌			
4	水	ほうとうどん(ソフトめん)	とりにく あぶらあげ	かぼちゃ にんじん	だいこん ながねぎ	ソフトめん		味噌 みりん にぼし 塩 酒 かつおぶし		528	2.2
		牛乳		牛乳						630	2.7
		さつまいものてんぷら				こむぎこ でんぶん さつまいも	大豆油				
		ツナとやさいのサラダ (コールスロードレッシング)	まぐろ水煮	ほうれんそう にんじん	はくさい		ドレッシング	野菜エキス		820	3.5
5	木	ごはん				ごはん				548	1.7
		牛乳		牛乳						614	2.0
		たらのコーンマヨネーズやき	たら		とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう		776	2.5
		わふうサラダ (ノンオイルしそドレッシング)	ちくわ	こまつな にんじん	はくさい			ノンオイルドレッシング			
		とんじる	ぶたにく あぶらあげ	にんじん	こんにやく だいこん ながねぎ ごぼう	じゃがいも	ごま油	味噌 かつおぶし			
6	金	コッペパン				コッペパン				472	1.8
		牛乳		牛乳						539	2.1
		タンドリーチキン	とりにく	ヨーグルト	にんにく		サラダ油	ケチャップ カレー粉 ウスターソース		728	2.9
		スイートポテトサラダ (わふうクリーミードレッシング)		にんじん	きゅうり	さつまいも	ドレッシング				
		コンソメマカロニスープ	ベーコン	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい	マカロニ		コンソメ 塩 こしょう しょうゆ			
9	月	むぎごはん				むぎ ごはん				601	1.3
		牛乳		牛乳						684	1.6
		ぶたにくとれんこんのマヨネーズい ため	ぶたにく		れんこん たまねぎ		サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	薄口しょうゆ 塩 こしょう 中華スープ		867	2.0
		はくさいあえ (わふうドレッシング)		こまつな にんじん	はくさい もやし		ドレッシング				
		とりのしおこうじスープ	とりにく	にんじん	だいこん	じゃがいも		中華スープ 塩 こしょう 酒 塩麩			
10	火	ごはん				ごはん				572	1.7
		牛乳		牛乳						633	1.9
		あげぎょうざ(幼小2コ 中職3コ)	ぶたにく	にら	キャベツ たまねぎ しょうが	でんぶん さとう 小豆油	大豆油 豚脂	しょうゆ 塩		816	2.5
		パンパンジーサラダ (パンパンジードレッシング)	とりにく	にんじん	もやし きゅうり たまねぎ	かんてん	ドレッシング	塩 野菜エキス 舞茸エキス			
		ちゅうかふうコンソメスープ	とうふ たまご	にんじん	たまねぎ とうもろこし	でんぶん	ごま油	中華スープ 塩 こしょう			
11	水	しょくパン				しょくパン				503	2.4
		牛乳		牛乳						579	2.8
		ハムチーズフライ	ハム	チーズ		パンこ 小豆油	大豆油			765	3.6
		オーガニックにんじんいり マカロニサラダ (シーザードレッシング)		にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり	マカロニ	ドレッシング				
		オーガニックとりだんごのスープ	とりにく	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい ながねぎ	パンこ さとう でんぶん		中華スープ 塩 こしょう しょうゆ ナツメグ			
12	木	ごはん				ごはん				567	1.7
		牛乳		牛乳						623	2.0
		ぶりのねぎみそやき	ぶり		ながねぎ しょうが	さとう	サラダ油	しょうゆ 酒 みりん 味噌		763	2.6
		ごぼうサラダ (かおりごまドレッシング)		にんじん	ごぼう きゅうり とうもろこし		ごま ドレッシング				
13	金	かぶとしらたまふのすましじる			たまねぎ かぶ ながねぎ えのきたけ	ふ		塩 しょうゆ かつおぶし			
		コッペパン いちごジャム				コッペパン いちごジャム				440	2.1
		牛乳		牛乳						507	2.5
		オムレツデミグラスソース	たまご			さとう でんぶん	サラダ油 大豆油	デミグラスソース ウスターソース 塩 中濃ソース ケチャップ 酢		679	3.4
		カリフラワーのサラダ (フレンチドレッシング)		にんじん	カリフラワー きゅうり とうもろこし		ドレッシング				
とりにくのカレースープ	とりにく	にんじん	たまねぎ しょうが	じゃがいも	サラダ油	ケチャップ カレールウ カレー粉 ウスターソース 洋風だし					

吾妻中
リクエスト
メニュー



魚の日
たら

つくばの
オーガニック
給食デー
にんじん
こまつな
ねぎ
とりにく

魚の日
ぶり
教科連携
メニュー

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)		
16	月	ごはん					ごはん						
		牛乳		牛乳							560	1.4	
		ブルコギ	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ もやし にんにく	さとう	サラダ油 ごまごま油	しょうゆ コチュジャン 酒 みりん		634	1.7	
		ちゅうかふうこんにやくサラダ (しおちゅうかドレッシング)			にんじん	こんにやく だいこん きゅうり		ドレッシング			803	2.1	
		ちゅうかスープ			こまつな にんじん	たまねぎ ながねぎ			中華スープ 塩 こしょう しょうゆ				
17	火	ごはん					ごはん						
		牛乳		牛乳							556	1.6	
		えびカツ(ソース)	えび だいず すけそうだら			たまねぎ	でんぶん こもぎこパンこ とうもろこし	大豆油 なたね油	中濃ソース 塩 こしょう		617	1.8	
		ヤーコンとれんこんのきんぴら	さつまあげ		にんじん さやいんげん	れんこん こんにやく	ヤーコン さとう	ごまサラダ油	しょうゆ みりん 和風だし		762	2.0	
		はくさいとぶたにくのスープ	とうふ ぶたにく		にんじん	しょうが はくさい たまねぎ			チキンガラスープ 塩 こしょう しょうゆ 中華スープ				
18	水	ミートソーススパゲティ (ソフスパゲティ)	だいず ぶたにく	チーズ	にんじん トマト	にんにく たまねぎ しめじ	ソフスパゲティ さとう	サラダ油	コンソメ 塩 こしょう ケチャップ デミグラスソース ウスターソース				
		牛乳		牛乳			こめこ				652	1.7	
		コーンたっぷりフライ		牛乳			とうもろこし	こもぎこ さとうパンこ でんぶんライむぎ こめこ	大豆油 セラチン マーガリン 植物油	塩 チキンエキス		752	1.9
		ブロッコリーとだいずのごまサラダ (かおりごまドレッシング)	だいず		ブロッコリー にんじん	キャベツ			ドレッシング			913	2.4
19	木	ごはん					ごはん						
		牛乳		牛乳							580		
		さばのピリツとジャン	さば			しょうが にんにく	でんぶん さとうこもぎこ	サラダ油 大豆油	しょうゆ 酒 トウバンジャン 酢		642	1.9	
		ほうれんそうのナムル (ナムルドレッシング)			にんじん ほうれんそう	もやし		ごまドレッシング			810	2.2	
20	金	あおさのみそ汁	とうふ	あおさ		たまねぎ えのきたけ ながねぎ			味噌 かつおぶし			2.8	
		きれめりまるパン					まるパン						
		牛乳		牛乳							570	2.5	
		ハンバーグマトソース	とりにく ぶたにく			たまねぎ	さとう パンこ でんぶん	サラダ油	ケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう		654	3.0	
23	月	はなやさいサラダ (サウザンアイランドドレッシング)			ブロッコリー にんじん カリフラワー	とうもろこし		ドレッシング			849	4.2	
		とうじんチュー	とりにく	牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ	じゃがいも	サラダ油	洋風だし シチュールウ 塩 こしょう				
		ゆずゼリー					ゆずゼリー						
		ポークカレーライス(むぎごはん)	ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも むぎごはん	サラダ油	カレールー ケチャップ 中濃ソース コンソメ カレー粉		613	1.8	
24	火	牛乳		牛乳							689	2.0	
		かぼちゃのまるオムレツ	たまご		かぼちゃ		でんぶん さとう	サラダ油 大豆油 なたね油	酢 チキンスープ		689	2.0	
		コールスローサラダ (コールスロードレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり カリフラワー とうもろこし		ドレッシング			859	2.5	
		ごはん					ごはん						
クリスマス メニュー	クリスマス メニュー	牛乳		牛乳							675	2.2	
		もみのきのメンチカツ	ぶたにく だいず			たまねぎ	さとう パンこ でんぶん こもぎこ	大豆油 なたね油	塩 こしょう ナツメグ		733	2.5	
		ポパイサラダ (ノンオイルかんきつドレッシング)	だいず		ほうれんそう にんじん	だいこん			ノンオイルドレッシング		876	3.0	
		オニオンスープ	とりにく		にんじん	たまねぎ	こめこマカロニ	サラダ油	塩 こしょう しょうゆ コンソメ				
クリスマスケーキ					こめこケーキ								

○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しておりません。
○けいらんは「たまご」と表記します。

つくば市学校給食レシピを配信しています。
こちらのQRコードからご覧ください。
クックパッド つくば市 で検索できます。



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
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 |

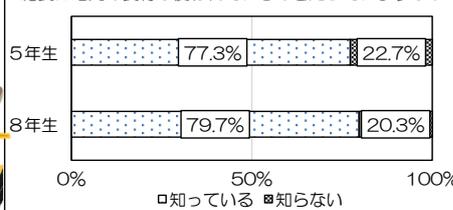


今月の地場産物
こまつな はくさい にんじん ながねぎ
だいこん しめじ なめこ
ごぼう かぶ れんこん ヤーコン

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

- | | |
|---------|------|
| <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。

また、『つくば地産地消の日メニュー』と題して、地元の野菜を多く使用した給食も毎月提供しています。

「オーガニック」「有機農業」とは？

12月8日の「有機農業の日」にちなんで、「つくばのオーガニック給食デー」を実施します。環境への負担をできる限り減らした栽培方法である有機農業は、茨城県をはじめ全国で取り組みが進んでいます。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。



詳しくはこちら！

