

令和7年



12月 分献立表



(18回)



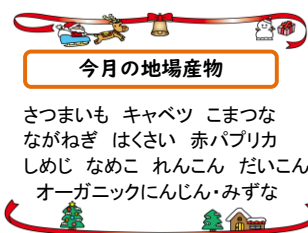
Bブロック(島名幼稚園・島名小学校・香取台小学校・真瀬小学校・研究学園小学校・高山中学校・研究学園中学校)

つくばすこやか給食センター豊里

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)	塩分量 (g)
1	月	コッペパン※ キャラメルクリーム					コッペパン			幼 553	2.3
		牛乳		牛乳			キャラメルクリーム			小 691	3.0
		とりにくのマーマレードやき	とり肉				マーマレードジャム		酒 塩 しょうゆ	中 864	3.9
		あおのりポテトピーンズ	だいず	あおのり			じゃがいも こめこ	油	塩		
		コーンポタージュ		牛乳 チーズ だっしふんにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	でんぶん さとう こむぎこ	油 ラード	チキンコンソメ 塩 こしょう ほたてエキス シチューの素		
2	火	ごはん					ごはん			606	2.2
		牛乳		牛乳						675	2.5
		ぼうぎょうざ	ぶた肉 だいず とり肉		にら	キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが	パンこ でんぶん さとう こむぎこ	ラード 油	塩 しょうゆ	835	2.9
		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 きくらげ		ドレッシング			
		マーボーどうふ	どうふ ぶた肉 だいず		にんじん にら	しょうが にんにく ねぎ たけのこ ほししいたけ	さとう でんぶん	油 ごま油	酒 テンメンジャン 豆板醤 しょうゆ オイスターソース みそ		
3	水	ごはん					ごはん			579	1.3
		牛乳		牛乳						647	1.5
		ぶりメンチカツ	ぶり だいず		こまつな だいこん	キャベツ	パンこ こむぎこ	油	塩 ほたてエキス	829	2.0
		きんぴらごぼう	とり肉 だいず		にんじん	ごぼう えだまめ	さとう	ごま油 ごま 油	しょうゆ みりん 七味唐辛子		
		つくばしやさいのスープ	とうふ ぶた肉		にんじん こまつな	はくさい だいこん しょうが	でんぶん		中華だし 塩 こしょう 塩こうじ		
4	木	ごはん					ごはん			601	2.6
		牛乳		牛乳						719	3.2
		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	カレールウ カレーこ ケチャップ ソース	889	4.0
		とうふナゲット (小2まで1こ、小3から2こ)	とうふ だいず いとよりだい			たまねぎ	さとう こむぎこ でんぶん	油	塩 ポークエキス		
		ふくじんづけあえ			にんじん こまつな	ふくじんづけ もやし					
5	金	やきそば	ぶた肉		にんじん	キャベツ たまねぎ	むしちゅうかめん	油	焼きそばソース オイスターソース	571	2.2
		牛乳		牛乳						672	2.7
		やさいフリッター (小2まで1こ、小3から2こ)			にんじん	えだまめ とうもろこし	さとう こむぎこ でんぶん こめこ	油	塩	835	3.3
		チキンサラダ (あおじそドレッシング)	とり肉		ブロッコリー にんじん	カリフラワー			ドレッシング		
		むしパン※					むしパン				
8	月	タンメン (ソフトちゅうかめん+スープ)	ぶた肉		にんじん	たまねぎ もやし きくらげ しょうが にんにく ねぎ	ソフトちゅうかめん	油	中華だし 塩ラーメンスープの素 塩 がらスープ	537	2.8
		牛乳		牛乳						630	3.3
		こんにゃくサラダ(しょうゆ)		かつおぶし あおさ	にんじん	だいこん こんにゃく			しょうゆ	803	4.2
		ドーナツ					ドーナツ	油			
9	火	バターパン チーズ		チーズ			バターパン			565	2.6
		牛乳		牛乳						699	3.2
		ハンバーグのポムソース	とり肉 だいず			たまねぎ りんご にんにく しょうが	パンこ さとう	ラード 油	しょうゆ みりん 塩	887	4.1
		かぼちゃのホットサラダ	ひよこめ とり肉 あかいんげん あおえんどう		かぼちゃ ブロッコリー			油	黒酢たまねぎドレッシング		
		たまごのコンソメスープ	たまご		にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく	でんぶん	油	コンソメ 塩 こしょう		
10	水	ごはん					ごはん			597	2.4
		牛乳		牛乳						668	2.8
		とりにくのあまからだれ	とり肉			しょうが	でんぶん さとう	油	酒 塩 こしょう しょうゆ 酢	832	3.4
		ちゅうかサラダ (ちゅうかドレッシング)			にんじん	もやし きくらげ	はるさめ	ドレッシング			
		どさんこじる	ぶた肉	わかめ	にんじん	とうもろこし たまねぎ	じゃがいも	油	みそラーメンスープの素		
11	木	ごはん					ごはん			594	2.4
		のむヨーグルト(いちご)※		のむヨーグルト						679	2.9
		さかなのこうそうパンこやき	ます		パセリ		こめこ パンこ	ノンエッグマヨネーズ	にんにくしょうゆシーズニング 塩	871	3.7
		にんじんのサラダ (イタリアンドレッシング)	ハム		にんじん みずな	だいこん	マカロニ	ドレッシング			
		オーガニックやさいの ミルクスープ	とり肉 とうにゅう	牛乳	こまつな にんじん	かぶ ねぎ	じゃがいも	バター 油	シチューの素 コンソメ 塩 こしょう		
12	金	ごはん					ごはん			650	1.8
		牛乳		牛乳						722	2.1
		タッカルビ	とり肉		にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	さつまいも さとう こむぎこ こめこ さとう	油	コチュジャン しょうゆ みりん	906	2.6
		いかとやさいのチヂミ	いか		にら	キャベツ	こむぎこ こめこ さとう	あげだま 油	魚介エキス 塩		
		わかめスープ	とうふ ぶた肉	わかめ	にんじん	きくらげ ねぎ	トック	ごま油	中華だし 塩 こしょう		
15	月	むぎごはん					ごはん むぎ			560	1.8
		牛乳		牛乳						623	2.1
		にらまんじゅう (小4まで1こ、小5から2こ)	ぶた肉		にら	キャベツ ねぎ にんにく しょうが	こむぎこ さとう	ラード	しょうゆ 塩 こしょう	825	2.9
		ぶたにくのたかないため	ぶた肉 あつあげ		にんじん	きくらげ たけのこ からしたかな もやし		油 ごま油	しょうゆ 塩 こしょう 中華だし		
		なめこのちゅうかスープ	なると	わかめ		なめこ はくさい ねぎ			オイスターソース 塩 こしょう 中華だし		
16	火	ごはん					ごはん			595	1.5
		牛乳		牛乳						669	1.7
		しろみぎかなのチリソース	たら			たまねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶん	油 ごま油	豆板醤 ケチャップ 酢 しょうゆ	845	2.1
		みかんゼリーあえ				パイン	ゼリー (りんご・みかん・ とうにゅう)				
		とりだんごとはくさいのスープ	とり肉 だいず		にんじん	はくさい ねぎ きくらげ たまねぎ	はるさめ パンこ でんぶん さとう	ごま油 ラード	しょうゆ 塩 こしょう 中華だし		

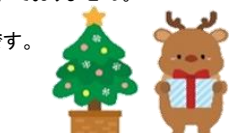
日	曜	献立名	主な材料と食品分類						調味料他	栄養価	
			ち、にく、ほねになるもの 1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質		エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)
17	水	ごはん 牛乳 とりつくねのねぎソース (小2まで1こ、小3から2こ) しおこんぶあえ こんさいのもの		牛乳		にんにく ねぎ	でんぶん パンこ さとう	ごま油	しょうゆ 塩 ナツメグ 中華だし こしょう	585 722 876	2.3 3.1 3.7
18	木	つくばこめコパン 牛乳 ハッシュドポーク キャッシュ かいそうサラダ (たまねぎドレッシング)		牛乳	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ にんにく	じゃがいも	油	ハヤシルウ ケチャップ ソース 酢 塩	502 639 809	2.5 3.2 4.1
19	金	ごはん 牛乳 さばのゆずこしょうみそやき ごまあえ ななうんじ		牛乳	にんじん こまつな	もやし	さとう	ごま	みそ みりん ゆずこしょう しょうゆ	615 682 861	2.2 2.6 3.3
22	月	きつねうどん (ソフトめん+スープ) 牛乳 だいがくいも (小4まで2こ、小5から3こ) ごぼうサラダ (ごまクリームドレッシング)	ぶた肉 あぶらあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう	だいこん ほししいたけ ねぎ	ソフトめん さとう	油	しょうゆ 塩 みりん 酒 かつお節だし 煮干しだし	569 658 874	2.6 3.0 3.9
23	火	ダイスチーズパン 牛乳 クリスピーチキン カラフルサラダ (コールスロッドレッシング) ミネストローネ こめこのクリスマスチョコケーキ※	とり肉 ツナ ベーコン	牛乳	あかパプリカ にんじん トマト ブロッコリー	キャベツ きパプリカ ロマネスコカリフラワー たまねぎ にんにく	ダイスチーズパン コーンフレーク パンこ こむぎこ	油 ドレッシング オリーブオイル	塩 しょうゆ こしょう カレーこ 酒 トマトピューレ コンソメ 塩 こしょう	552 759 915	2.0 3.1 4.0
24	水	むぎごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがいため じゃがいもとれんこんのサラダ (ノンエッグマヨネーズ) ふゆのあったかじ	ぶた肉 ハム あつあげ	牛乳 かんてん	にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが れんこん えだまめ だいこん はくさい ごぼう ねぎ こんにゃく	さとう じゃがいも	油 ノンエッグマヨネーズ	酒 みりん しょうゆ みそ 煮干しだし かつお節だし	605 687 869	1.9 2.2 2.7

○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。
○1月の給食開始は8日(木)(幼稚園は9日(金))です。
※は業者から学校に直接配送されます。



今月の地産物

さつまいも キャベツ こまつな
ながねぎ はくさい 赤パプリカ
しめじ なめこ れんこん だいこん
オーガニックにんじん・みずな



教科連携メニュー

12月24日(水)6年家庭科
「まかせてね今日の食事」(献立の立て方)

今月の「オーガニック給食DAY」では、つくばいしだファーム(上郷地区)の石田さんの人参を使っています。

石田さんの人参は、土臭さがなく、柿やスイカのような味わいが特徴とのこと。化学肥料は一切使用せず、肥料やミネラル分などの調整を行うなど、土づくりに力を入れて栽培しています。石田さんから、皆さんにメッセージをいただきました。

8月の猛暑の中で種まきをやりました。
うまみにこだわった人参なので、
おいしく召し上がってください！



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、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなってきました。学校では、給食を通して、そうした食文化を学ぶようにしています。年末年始に行事食や郷土料理にふれる機会を作ってみてはいかがでしょうか。

大晦日(12月31日)

正月(1月1日~)

1年の締めくくりとなる日。江戸時代から年越しそばを食べる風習があります。細く長いそばには、「長寿」の意味が込められています。そばは切れやすいため、「1年の厄や不運を断ち切る」という意味もあります。

お雑煮

地域の食材を使ったもち入りの汁物。汁の味付けやもちの形などが地域によって違います。



おせち料理

一つひとつの食材に願いが込められています。重箱は、「福を重ねる」という意味があります。



もうすぐ冬休みがはじまります！

お家でおせち作りを手伝ってみたり、地域の餅つき行事などがあれば参加してみるのもいいですね。「お家のお雑煮はどんな味だったかな？」と家族や友達と話してみるのも、おすすめです。お正月の食べものや行事にふれながら、楽しく冬休みをすごしましょう。



12月8日は「有機農業の日」

農林水産省が「有機農業の推進に関する法律」を成立してから10周年を記念し、2016年に、毎年12月8日を「有機農業の日」としました。

有機農業とは、自然の力を活かして、できるだけ農薬や化学肥料を使わずに育てる農業の方法です。虫が付きやすく、収穫量が少なくなることもあります。畑の土やそこに住む生き物たちの環境を大切にすることで、地球にやさしいといわれています。



12月11日(木)は「つくばのオーガニック給食デー」です！この日は、つくば市でとれたオーガニックみずなやオーガニックこまつな、オーガニックにんじんを使ったにんじんのサラダやオーガニック野菜のミルクスープに有機農業で育てられた地元の食材がふんだんに使われています。

12月11日使用予定のオーガニック食材

オーガニックみずな オーガニックこまつな オーガニックにんじん
オーガニックかぶ オーガニックだいこん オーガニックながねぎ
オーガニックチキン

イラスト:「家庭とつながる!新食育ブック①」小川万紀子監修 少年写真新聞社刊