

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)

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	からだのちょうしきととのえるもの 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	
1	月	コッペパン※ キャラメルクリーム					コッペパン キャラメルクリーム		エネルギー (kcal) 相当量 (g)
		牛乳		牛乳			牛乳		
		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 さとう	酒 塩 しょうゆ	
		あおのりボテトーニーズ	だいす	あおのり			じやがいも こめこ	塩	
		コーンボタージュ		牛乳 チーズ だつしゅんにゅう	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		幼 小 中
		牛乳		牛乳			牛乳		
		ぼうぎょうざ	ぶた肉 だいす 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	
		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	
		マーボードウふ	とうふ ぶた肉 だいす	にんじん にら	しうが 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		579 647 829
		牛乳		牛乳			牛乳		
		ぶりメンチカツ	ぶり だいす	キャベツ こまつな だいこん	パンこ こむぎこ	油	塩 ほたてエキス		
		きんぴらごぼう	とり肉 だいす	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		601 719 889
		牛乳		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 しうが	油	カレールウ カレーこ ケチヤップ ソース		
		とうふナゲット (小2まで1こ、小3から2こ)	とうふ だいす 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	571 672 835
		牛乳		牛乳					
		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	
		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	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	537 630 803
		牛乳		牛乳					
		こんにゃくやくサラダ(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	
		ドーナツ				ドーナツ	油		
		バターパン チーズ	チーズ			バターパン			
9	火	牛乳	牛乳						565 699 887
		ハンバーグのポムソース	とり肉 だいす	旬の食材 ブロッコリー	たまねぎ りんご にんにく しうが	パンこ さとう	ラード 油	しょうゆ みりん 塩	
		かぼちゃのホットサラダ	ひよこまめ 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	
		ごはん				ごはん			
10	水	牛乳		牛乳					597 668 832
		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 醋	
		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	油	みそラーメンスープの素	
		のむヨーグルト(いちご)※		のむヨーグルト					
11	木	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 塩	にんにくしょうゆシーズニング 塩	594 679 871
		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	じやがいも バター 油	シチューの素 コンソメ 塩 こしょう	
		ごはん				でんぶん			
		オーガニック 給食DAY							
12	金	牛乳	牛乳						650 722 906
		タッカルビ	とり肉	にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく	さつまいも さとう	油	コチュジャン しょうゆ みりん	
		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 さとう	あけだま 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	
		むぎごはん				ごはん むぎ			
15	月	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 しうが	こむぎこ さとう	ラード	しょうゆ 塩 こしょう	560 623 825
		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	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	トック		オイスター・ソース 塩 こしょう 中華だし	
		ごはん				ごはん むぎ			
		しろみざかなのチリソース	たら		たまねぎ しうが にんにく	さとう でんぶん	油 ごま油	豆板醤 ケチャップ 醋 しょうゆ	
16	火	みかんゼリーあえ			パイン				595 669 845
		とりだんごとはくさいのスープ	とり肉 だいす	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	
		ごはん				ごはん			

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	からだのちょうしをととのえるもの 2群 無機質	からやねつになるもの 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)
17	水	ごはん					ごはん			585 722 876	2.3 3.1 3.7
		牛乳		牛乳							
		とり肉 (小2まで1こ、小3から2こ)	とり肉 たいぢ			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		
		しおこんぶあえ		しおこんぶ	にんじん こまつな	もやし とうもろこし					
		こんさいのにもの	ぶた肉 がんもどき		にんじん	ごぼう こんにゃく たけのこ れんこん	さとう	油	酒 しょうゆ みりん		
18	木	つくばこめパン					こめこパン			502 639 809	2.5 3.2 4.1
		牛乳		牛乳							
		ハッシュドポーク	ぶた肉		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		
		キッシュ	たまご	チーズ	かほちや にんじん	たまねぎ	じゃがいも	油	酢 塩		
		かいそうサラダ (たまねぎドレッシング)		あかつまた わかめ こんぶ すぎのり	にんじん	キャベツ だいこん とうもろこし		ドレッシング			
19	金	ごはん					ごはん			615 682 861	2.2 2.6 3.3
		牛乳		牛乳							
		さばのゆずこしょうみそやき	さば				さとう		みそ みりん ゆずこしょう しょうゆ		
		ごまあえ	あぶらあげ		にんじん こまつな	もやし	ごま		ごまあえの素		
		ななうんじる			かほちや にんじん	れんこん ほししいたけ こんにゃく ねぎ だいこん	すいとん		しょうゆ 塩 煮干しだし かつお節だし		
22	月	きつねうどん (ソフトめん+スープ)	ぶた肉 あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	だいこん 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
		牛乳		牛乳							
		だいがくいも (小4まで2こ、小5から3こ)					さつまいも でんぶん さとう はちみつ	油 ごま	しょうゆ 酢		
		ごぼうサラダ (ごまクリーミードレッシング)	ツナ		にんじん	ごぼう えだまめ		ドレッシング			
		ダイスチーズパン 牛乳		牛乳			ダイスチーズパン				
23	火	クリスピーチキン	とり肉				コーンフレーク パンこ こむぎこ	油	塩 しょうゆ こしょう カレーこ 酒	552 759 915	2.0 3.1 4.0
		カラフルサラダ (コールスロードレッシング)	ツナ		あかバブリカ	キャベツ きバブリカ ロマネスコカリフラワー		ドレッシング			
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ にんにく	こめこマカラニ じやかいま	オリーブオイル	トマトピューレ コンソメ 塩 こしょう		
		ごめこのクリスマスチョコレート					クリスマススケーキ				
		むぎごはん					ごはん むぎ				
24	水	牛乳		牛乳						605 687 869	1.9 2.2 2.7
		ぶたにくのしょうがいため	ぶた肉	かんてん	にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが	さとう	油	酒 みりん しょうゆ		
		じやがいもとれんこんのサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	ハム		にんじん	れんこん えだまめ	じやがいも	ノンエッグマヨネーズ			
		ふゆのあったかじる	あつあげ		にんじん	だいこん はくさい ごぼう ねぎ こんにゃく		油	みそ 煮干しだし かつお節だし		
		クリスマスメニュー									

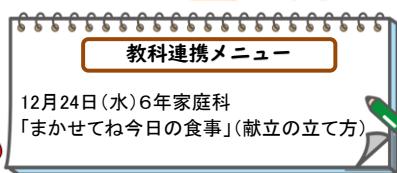
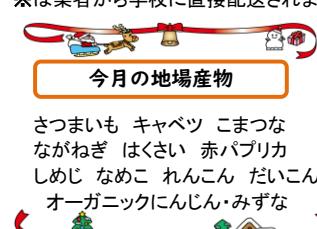
○材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。

○この献立表には微量の食品及び調味料は記載されておりません。

○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「オーガニック給食DAY」では、つくばいしたファーム(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。



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てています。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つてみてはいかがでしょうか。



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つてみたり、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