

令和7年度



12 月分献立表

(18回)

つくばほかから給食センター谷田部

Aブロック(東幼 二の宮幼 東小 二の宮小 小野川小 柳橋小 谷田部小 谷田部中 谷田部東中)

日	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						
1月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
	とりにくのからあげ	とり肉			しょうが にんにく	でんぶん さとう	油	酒 しょうゆ 塩	幼 543	1.7	
	あおのりこふきいも					じゃがいも		塩 こしょう	小 620	2.0	
	わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ とうもろこし たけのこ ほししいたけ	はるさめ	ごま油	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう	中 774	2.5	
2火	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん					
	ピビンバ	ぶた肉		にんじん	きりぼしだいこん しょうが にんにく	さとう	油	しょうゆ 酒 コチュジャン 甜麺醬	525	1.9	
	にらともやしのナムル (かんこくナムルドレッシング)			にら にんじん	もやし		ドレッシング		590	2.2	
	ひらひらワントンスープ	なると		こまつな	たまねぎ たけのこ	ワンタン	ごま油	中華だし しょうゆ 塩 こしょう	746	2.7	
3水	コッペパン(いちごジャム)					コッペパン いちごジャム					
	牛乳		牛乳						515	1.6	
	いかナゲット (幼:1こ、小中職:2こ)	いか たら				こむぎこ でんぶん さとう	油	塩 みりん	686	2.3	
	だいこんサラダ (たまねぎドレッシング)			にんじん	だいこん きゅうり とうもろこし		ドレッシング		833	2.8	
	チリピーズ	とり肉 ぶた肉 だいず		にんじん トマト パセリ	たまねぎ グリンピース セロリ にんにく	じゃがいも あかいんげんまめ	油	ケチャップ ソース 塩 チリパウダー こしょう			
4木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
	いわしのかばやき	いわし				でんぶん さとう	油	しょうゆ 酒	557	1.9	
	こんぶあえ	行事食 「おことじる」	しおこんぶ	こまつな	はくさい えのきたけ				603	2.1	
	おことじる			にんじん	だいこん こんにゃく ごぼう	さといも あずき	油	みそ 煮干し かつお節	756	2.6	
5金	けんちんうどん (ソフトめん)	あつあげ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	ソフトめん でんぶん	ごま油	しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節 煮干し			
	牛乳		牛乳						462	2.5	
	ししやものからあげ (幼:1こ、小中職:2こ)	こもちししゃも				でんぶん	油	しょうゆ	595	3.2	
	もやしとささみのサラダ (ちゅうかドレッシング)	とり肉		こまつな にんじん	もやし		ドレッシング		753	3.9	
8月	まるパン 牛乳		牛乳		【つくば市産のオーガニック食材】 こまつな、みずな	まるパン					
	ハンバーグやきケチャップソース	とり肉 ぶた肉 だいず		トマト	たまねぎ	でんぶん さとう じゃがいも	ラード 油	ケチャップ ソース こしょう 塩	431	2.1	
	ゆうきやさいのかみかみサラダ (シーザーサラダドレッシング)			にんじん みずな	ごぼう えだまめ		ドレッシング		560	2.8	
	ゆうきこまつなのコンソメスープ			こまつな	たまねぎ かぶ とうもろこし		油	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	700	3.5	
9火	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん					
	にくみそこんにゃく	とり肉			こんにゃく たまねぎ	でんぶん	油	田楽みそ 酒	540	1.8	
	ツナサラダ (わふうクリームドレッシング)	ツナ	わかめ	にんじん	とうもろこし	じゃがいも	ドレッシング		606	2.1	
	かきたまじる	たまご とうふ		こまつな にんじん	ねぎ ほししいたけ	でんぶん		しょうゆ 塩 かつお節 だし昆布	766	2.6	
10水	つくばこめコパン 牛乳		牛乳		つくば地産地消の日 「つくばやさいのとうにゅうクリームに」	つくばこめコパン					
	やきウインナー	ウインナー					油		488	2.4	
	こんにゃくサラダ (かんきつドレッシング)			こまつな にんじん	こんにゃく とうもろこし		ドレッシング		661	3.1	
	つくばやさいのとうにゅう クリームに	とり肉 とうにゅう		にんじん ほうれんそう	はくさい ねぎ ひらたけ にんにく	じゃがいも こむぎこ	油	塩麴 コンソメ 白ワイン 塩 こしょう	836	4.1	
11木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
	ミートボールあまずあん	とり肉 ぶた肉 だいず		にんじん	たまねぎ たけのこ グリンピース ほししいたけ	さとう でんぶん みずあめ	油 ごま油	ケチャップ しょうゆ 酢 塩 こしょう	508	2.0	
	いそかあえ(しょうゆ)		のり	にんじん	はくさい きゅうり とうもろこし			しょうゆ	577	2.3	
	はちはいじる	とうふ	郷土料理 「はちはいじる」 (福島県)	にんじん	だいこん えのきたけ	でんぶん		しょうゆ みりん 酒 塩 煮干し かつお節	729	2.8	
12金	ナポリタン	とり肉		トマト にんじん ほうれんそう	たまねぎ エリンギ にんにく	スパゲッティ	油	ケチャップ ソース 白ワイン コンソメ 塩			
	ミニテーブルロール					ミニテーブルロール			596	2.0	
	のむヨーグルト		のむヨーグルト						692	2.3	
	ミートコロッケ	ぎゅう肉 だいず	乳			たまねぎ	じゃがいも パンこ さとう こむぎこ	油 ぎゅうし	塩 こしょう	816	2.7
	れんこんサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	旬の味 「れんこん」		にんじん	れんこん とうもろこし えだまめ			ノンエッグマヨネーズ			
15月	ちゃんぽん (ソフトちゅうかめん)	ぶた肉 かまぼこ		にんじん チンゲンサイ	ねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく	ソフトちゅうかめん でんぶん	油	ちゃんぽんスープの素 酒 しょうゆ 塩			
	牛乳		牛乳						557	3.3	
	だいがくいも (幼小:2こ、中職:3こ)					さつまいも さとう でんぶん	油 ごま	しょうゆ みりん 酢	650	4.0	
	パンパンジーサラダ (パンパンジードレッシング)	とり肉		こまつな にんじん	もやし		ドレッシング		889	5.2	
16火	ごはん(のりごまふりかけ)					ごはん		ふりかけ			
	牛乳		牛乳						526	2.4	
	サイコロおでん	さつまあげ ウインナー はんぺん	こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく	さとう		しょうゆ みりん 酒 和風だし 塩	594	2.8	
	たくあんあえ			こまつな にんじん	もやし たくあん				749	3.5	
	みかんゼリー	旬の味 「みかん」			パイナップル	あまなつゼリー みかんゼリー					

日	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				
 冬至 給食	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	ぶりのゆずソース	ぶり					でんぶん さとう	油	しょうゆ ゆずポン酢	625	2.6
	ひじきのいりに	とり肉	ひじき	にんじん いんげん	ほししいたけ		さとう	油	しょうゆ みりん 酒	682	2.7
	かぼちゃのみそしる	あつあげ		かぼちゃ にんじん	たまねぎ しめじ				みそ 煮干し かつお節	898	3.9
木	セサミンパン 牛乳		牛乳				セサミンパン				
	たらいそペフライ(ソース)	たら だいず	あおのり	旬の味 「ブロッコリー」 			パンこ こむぎこ でんぶん	油	塩 ソース	506	2.4
	フレンチサラダ (フレンチしるドレッシング)			ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし			ドレッシング		636	2.9
	ミネストローネ	ウインナー だいず		にんじん トマト パセリ	たまねぎ エリンギ にんにく		マカロニ	油	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	850	3.5
金	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん				
	コーンかまぼこやき (幼小:1こ、中職:2こ)	たら えそ		郷土料理 「とりすきやきふう」に (福岡県)		とうもろこし えだまめ	でんぶん みずあめ	油	塩	533	1.5
	ごまあえ			こまつな にんじん	もやし			ごま	ごまあえの素	596	1.8
	とりすきやきふう	とり肉 あつあげ		にんじん	はくさい しらたき ねぎ えのきたけ ごぼう		さとう	油	しょうゆ 酒 塩	781	2.4
22 月	ポークカレーライス(ごはん)	ぶた肉 だいず		にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが		ごはん じゃがいも	油	カレールー ケチャップ ソース カレー粉		
	牛乳		牛乳							588	2.2
	オムレツ	たまご					でんぶん さとう	油	塩 酢	660	2.6
	さんしよくあえ		わかめ	にんじん	もやし きゅうり		みずあめ		塩 昆布だし	851	3.3
23 火	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん				
	さばのおろしソース	さば		教科連携メニュー 「6年家庭科 まかせてね今日の食事」	だいこん たまねぎ		でんぶん	油	しょうゆ みりん	616	1.6
	はるさめサラダ (ごまドレッシング)			こまつな にんじん	とうもろこし		はるさめ	ドレッシング		673	1.7
	さつまいものみそしる	あつあげ			たまねぎ ひらたけ		さつまいも		みそ 煮干し かつお節	843	2.1
24 水	ミルクパン 牛乳		牛乳				ミルクパン				
	ハニーマスタードチキン	とり肉			しょうが にんにく		はちみつ	油	しょうゆ 粒マスタード 酒 塩 こしょう	528	2.2
	クリスマスツリーサラダ (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	キャベツ ロマネスコカリフラワー			ドレッシング		663	2.9
	スターマカロニスープ			にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし		じゃがいも こめマカロニ		コンソメ 塩 こしょう	806	3.6
	クリスマスケーキ						クリスマスケーキ				

※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。 ※鶏卵は「たまご」と表記します。
※小学校の栄養価は、中学年(3年生および4年生)の値を表記しています。 ※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。

今月の地場産食材

お米、米粉、さつまいも、キャベツ、みずな、こまつな、だいこん、
ねぎ、れんこん、しめじ、ひらたけ



お知らせ
右のQRコードから、
学校給食レシピがご覧
いただけます。



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、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います。学校では、給食を通して、そうした食
文化を学べるようにしています。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)



一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、「一年の厄や不運を断ち切る」という意
味もあります。

正月(1月1日~)

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。



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。



人日の節句(1月7日)

五節句の一つ。春の七草を入れたおかゆを食べ
てお正月のごちそうで疲れた胃を休め、一年の健
康を願う意味があります。
「すずな」はかぶ、「すずしろ」は大根の昔の呼び方
です。5・7・5・7・7のリズムで春の七草を覚えてみ
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。



8日(月)は「つくばのオーガニック給食デー」です！
この日は、有機農業で育てられたつくば市のこまつなや
みずなを使用しています。

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。

