

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

Bブロック(松代幼 手代木南幼 谷田部幼 荃崎幼 松代小 手代木南小 谷田部南小 荃崎第二小 荃崎第三小 みどりの南小 みどりの南中 手代木中 荃崎中)

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)
1 月	ごはん(のりごまふりかけ)					ごはん		ふりかけ	幼 526	2.4
	牛乳		牛乳						小 594	2.8
	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	中 749	3.5
	たくあんあえ	旬の味 「みかん」		こまつな にんじん	もやし たくあん					
	みかんゼリー				パインアップル	あまなつゼリー みかんゼリー				
2 火	コッペパン(いちごジャム)					コッペパン いちごジャム			515	1.6
	牛乳		牛乳		旬の味 「だいこん」	こむぎこ でんぶん さとう	油	塩 みりん	686	2.3
	いかナゲット (幼:1こ、小中職:2こ)	いか たら							833	2.8
	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			
	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		
3 水	ごはん					ごはん			543	1.7
	牛乳		牛乳						620	2.0
	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	774	2.5
	あおのりこふきいも		あおのり			じゃがいも		塩 こしょう		
	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		
4 木	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	596	2.0
	ミニテーブルロール					ミニテーブルロール			692	2.3
	のむヨーグルト		のむヨーグルト	おいしい給食 × つくば市給食 食の修学旅行 おいしい給食総選挙1位メニュー 「ナポリタン」						
	ミートコロッケ	だいず ぎゅう肉	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	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			
5 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			508	2.0
	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	ケチャップ しょうゆ 酢 塩 こしょう	577	2.3
	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		
	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
8 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			557	1.9
	いわしのかばやき	いわし				でんぶん さとう	油	しょうゆ 酒	603	2.1
	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				756	2.6
	おことじる			にんじん	だいこん こんにゃく ごぼう	さとも あずき	油	みそ 煮干し かつお節		
9 火	つくばこめコバン 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」		つくばこめコバン			488	2.4
	やきウインナー	ウインナー				油			661	3.1
	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		836	4.1
	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	塩麹 コンソメ 白ワイン 塩 こしょう		
10 水	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん			525	1.9
	ビビンバ	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	590	2.2
	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		746	2.7
	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	ワントン	ごま油	中華だし しょうゆ 塩 こしょう		
11 木	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	462	2.5
	牛乳		牛乳						595	3.2
	ししやものからあげ (幼:1こ、小中職:2こ)	こもちししやも				でんぶん	油	しょうゆ		
	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
12 金	まるパン				【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		431	2.1
	牛乳		牛乳						560	2.8
	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	700	3.5
	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			
	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		
15 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			533	1.5
	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	596	1.8
	ごまあえ			こまつな にんじん	もやし		ごま	ごまあえの素	781	2.4
	とりすきやきふうに	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		
16 火	セサミパン 牛乳		牛乳		旬の味 「ブロッコリー」	セサミパン			506	2.4
	たらいそべフライ(ソース)	たら だいず	あおのり			パンこ こむぎこ でんぶん	油	塩 ソース	636	2.9
	フレンチサラダ (フレンチしろドレッシング)			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		850	3.5
	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		

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		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			
17	水	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	カレールウ ケチャップ ソース カレー粉	588	2.2
		牛乳		牛乳						660	2.6
		オムレツ	たまご				でんぶん さとう	油	塩 酢	851	3.3
		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		
18	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			625	2.6
		ぶりのゆずソース	ぶり				でんぶん さとう	油	しょうゆ ゆずボン酢	682	2.7
		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	898	3.9
		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		
19	金	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	557	3.3
		牛乳		牛乳						650	4.0
		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	889	5.2
		パンパングーサラダ (パンパングードレッシング)	とり肉		こまつな にんじん	もやし		ドレッシング			
22	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			616	1.6
		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	673	1.7
		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		843	2.1
		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		
23	火	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん			540	1.8
		にくみそこんにやく	とり肉			こんにやく たまねぎ	でんぶん	油	田楽みそ 酒	606	2.1
		ツナサラダ (わふうクリーミードレッシング)	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		766	2.6
		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		
24	水	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			528	2.2
		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	663	2.9
		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		806	3.6
		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 こめこマカロニ		コンソメ 塩 こしょう		
		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ました。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！



春の七草

- ◆セリ◆ナズナ
- ◆ゴギョウ◆ハコベラ
- ◆ホトケノザ
- ◆スズナ◆スズシロ

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日(金)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。

