

令和7年度



12 月分献立表

(18回)

つくばほがらか給食センター谷田部

Cブロック(桜南幼 桜南小 荻崎第一小 みどりの学園 並木中 高崎中)

		主な材料と食品分類								栄養価	
日	曜	献立名	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		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	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 しょうゆ 塩	幼 557 小 650 中 889	3.3 4.0 5.2
		牛乳	牛乳								
		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			
		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				
2	火	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			431 560 700	2.1 2.8 3.5
		牛乳		牛乳							
		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		
		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		
3	水	ごはん(のりごまふりかけ)					ごはん		ふりかけ	526 594 749	2.4 2.8 3.5
		牛乳		牛乳							
		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		
		たくあんあえ			こまつな にんじん	もやし たくあん					
		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				
4	木	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	588 660 851	2.2 2.6 3.3
		牛乳		牛乳							
		オムレツ	たまご				でんぶん さとう	油	塩 酢		
		さんしょくあえ		わかめ	にんじん	もやし きゅうり	みずあめ		塩 昆布だし		
5	金	コッペパン(いちごジャム)					コッペパン いちごジャム			515 686 833	1.6 2.3 2.8
		牛乳		牛乳							
		いかナゲット (幼:1こ、小中職:2こ)	いか たら			旬の味 「だいこん」 	こむぎこ でんぶん さとう	油	塩 みりん		
		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			
		チリビーンズ	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		
8	月	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん			525 590 746	1.9 2.2 2.7
		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		
		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			
		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		
9	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			557 603 756	1.9 2.1 2.6
		いわしのかばやき	いわし				でんぶん さとう	油	しょうゆ 酒		
		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	さといも あずき	油	みそ 煮干し かつお節		
		おことじる			にんじん	だいこん こんにゃく ごぼう					
10	水	ごはん 牛乳		牛乳	郷土料理 「とりすきやきふうに」 (福岡県)		ごはん			533 596 781	1.5 1.8 2.4
		コーンかまぼこやき (幼小:1こ、中職:2こ)	たら えそ			とうもろこし えだまめ	でんぶん みずあめ	油	塩		
		ごまあえ			こまつな にんじん	もやし		ごま	ごまあえの素		
		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		
11	木	つくばこめこパン 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」		つくばこめこパン			488 661 836	2.4 3.1 4.1
		やきウインナー	ウインナー					油			
		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			
		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	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		
12	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	462 595 753	2.5 3.2 3.9
		牛乳		牛乳							
		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			
15	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			508 577 729	2.0 2.3 2.8
		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		
		いそかあえ(しょうゆ)		郷土料理 「はちはいじる」 (福島県)	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		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		
16	火	ごはん					ごはん			543 620 774	1.7 2.0 2.5
		牛乳		牛乳							
		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		
		あおのりこふきいも					じゃがいも		塩 こしょう		
		わかめスープ	とうふ		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		

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	セサミパン 牛乳		牛乳	旬の味 「ブロッコリー」 		セサミパン パンこ こむぎこ でんぶん	油	塩 ソース	506	2.4
		たらいそペフライ(ソース)	たら だいず	あおのり							
		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		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
18	木	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
19	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			 おいしい給食 × つくば市給食 食の修学旅行 おいしい給食編選第1位メニュー 「ナポリタン」		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	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	塩 こしょう	816
		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			
22	月	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
23	火	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 こめコマカロニ		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				
24	水	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん				
		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	540	1.8
		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 こめコマカロニ	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

※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
- ◆ホトケナギ
- ◆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がありますが、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。



2日(火)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。

