



Bブロック(桜幼 吾妻幼 栄小 九重小 栗原小 大曽根小 吾妻小 桜中 吾妻中)

桜学校給食センター

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	からだのちようしをとのえるもの 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		エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)
1	月	しょくパン いちごジャム					しょくパン いちごジャム				
		牛乳		牛乳						498	2.8
		やさいコロッケ			にんじん かぼちゃ	たまねぎ えだまめ	じゃがいも パンこ こむぎこ でんぶん さとう	油	塩 こしょう	648	3.6
		グリーンサラダ (サウザンアイランドドレッシング)			いんげん にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		801	4.6
		つくばきのこのシチュー	とり肉		ブロッコリー にんじん	たまねぎ カリフラワー ひらたけ		油	ホワイトシチューの素 コンソメ 塩 こしょう		
2	火	ごはん						ごはん			
		牛乳		牛乳						580	1.6
		とりにくのねぎみそだれ	とり肉			ねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶん	油 ごま	酒 みそ しょうゆ	637	1.8
		ツナとだいこんサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	旬の味「だいこん」 ツナ		にんじん	だいこん きゅうり		ノンエッグマヨネーズ		814	2.2
		やさしいっぱいすいとんじる	とうふ とり肉 あぶらあげ		にんじん	はくさい ねぎ ごぼう ほししいたけ	すいとん		しょうゆ かつお節 煮干し 酒 塩		
3	水	はちみつパン 牛乳		牛乳			はちみつパン				
		かぼちゃのとうにゅうグラタン	とうにゅう だいず		かぼちゃ	たまねぎ	じゃがいも こめ さとう		塩	543	2.1
		チキンマリネ (イタリアンドレッシング)	とり肉	旬の味「ブロッコリー」 ブロッコリー		きゅうり たまねぎ		ドレッシング		665	2.7
		オニオンスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ		油	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	791	3.4
4	木	カレーうどん(ソフトめん)	ぶた肉		にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ えのきたけ	ソフトめん でんぶん	油	カレーウ しょうゆ かつお節 煮干し みりん 酒		
		牛乳		牛乳						522	2.6
		ちくわのてんぷら (幼小:1こ、中職2こ)	ちくわ	あおのり			てんぷらこ	油		611	3.0
		とうふとわかめのサラダ (しおちゅうかドレッシング)	とうふ	わかめ	にんじん	きゅうり		ドレッシング		865	4.2
5	金	むぎごはん					むぎごはん				
		牛乳		牛乳						614	1.9
		ハンバーグおろしソース	とり肉 とうふ		にんじん	だいこん たまねぎ	パンこ こむぎこ でんぶん さとう	油 ラード	しょうゆ みりん がらスープ	672	2.1
		れんこんとヤーコンのサラダ (わふうクリーミーードレッシング)	ハム		にんじん	れんこん	ヤーコン	ごま ドレッシング		881	2.7
		ゆうきやさいのスープ	とり肉		にんじん ほうれんそう	たまねぎ ロメインレタス かぶ にんにく			コンソメ しょうゆ 塩 こしょう		
8	月	スパゲッティナポリタン	ベーコン		にんじん ビーマン トマト	たまねぎ にんにく	スパゲッティ	油	マリナラソース ケチャップ ソース 白ワイン 洋風だし 塩 こしょう		
		ミニテーブルロール					ミニテーブルロール			601	2.2
		牛乳		牛乳						642	2.4
		コーンフライ				とうもろこし	パンこ こむぎこ	油	塩	840	3.2
		フレンチサラダ (フレンチしるドレッシング)	とり肉		にんじん	キャベツ		ドレッシング			
9	火	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						557	2.0
		とりにくのふくれからあげ	とり肉			しょうが にんにく ふくれみかんちんぴ	でんぶん	油	しょうゆ 酒	610	2.3
		きりぼしだいこんのもの	さつまあげ		にんじん いんげん	きりぼしだいこん ほししいたけ	さとう		しょうゆ みりん 和風だし	800	3.0
		はくさいのみそしる	とうふ あぶらあげ		にんじん	はくさい しめじ ねぎ			みそ かつお節 煮干し		
10	水	とうふいりガオライス(むぎごはん)	ぶた肉 とうふ だいず		ビーマン	たまねぎ にんにく	むぎごはん さとう	ごま油	みそ しょうゆ 酒 塩 こしょう		
		牛乳		牛乳						693	1.7
		しょうゆたまご	たまご						減塩しょうゆ 酒 みりん	774	1.9
		かぼちゃのココロサラダ (ノンエッグマヨネーズ)			かぼちゃ にんじん	えだまめ	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ		961	2.3
11	木	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						580	1.9
		さけのマヨネーズやき	さけ			にんにく		ノンエッグマヨネーズ 油	しょうゆ 酒	638	2.1
		ひじきサラダ (ちゅうかドレッシング)	ツナ	ひじき		もやし えだまめ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		799	2.5
		とんじる	ぶた肉 あぶらあげ		にんじん	だいこん たまねぎ ほししいたけ		油	みそ かつお節 煮干し		
12	金	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						568	2.0
		しろみぎかなフライ(ソース)	すけとうたら				パンこ こむぎこ	油	塩 ソース	649	2.3
		ごもくきんぴら	とり肉 さつまあげ		にんじん いんげん	ごぼう しらたき	さとう	油 ごま油 ごま	しょうゆ みりん 和風だし	846	2.8
		こまつなとなめこのみそしる	とうふ		こまつな にんじん	なめこ ねぎ			みそ かつお節 煮干し		
15	月	くらパン 牛乳		牛乳			くらパン				
		とりにくのバーベキューソース	とり肉			ねぎ りんご しょうが にんにく	さとう	油	しょうゆ 酒 塩	幼 529	2.9
		マカロニサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり	マカロニ	油 ノンエッグマヨネーズ		小 666	3.4
		とうにゅうコーンポタージュ	とうにゅう ベーコン		にんじん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも しろいんげんまめ	油	ホワイトシチューの素 コンソメ 塩 こしょう	中 837	4.5
16	火	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳							
		さばのみそに	さば				さとう でんぶん		みそ みりん	550	1.8
		ごしきあえ (たまねぎドレッシング)			ほうれんそう	キャベツ きゅうり えのきたけ とうもろこし		ドレッシング		608	2.0
		とりごぼうじる 旬の味「ごぼう」	とり肉 とうふ		にんじん	ごぼう だいこん ごんにやく ねぎ		ごま油	しょうゆ かつお節 煮干し みりん 酒 塩	777	2.6

		主な材料と食品分類						Bブロック栄養価2			
日	曜	献立名	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		にんじん	たまねぎ 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 こしょう	613	2.3
		牛乳		牛乳						683	2.6
		オムレツ	たまご				さとう でんぶん	油	塩 酢	856	2.6
		りっちゃんサラダ (げんえんわふうドレッシング)	ハム かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		856	3.3
18	木	ちゃんぽんめん(ソフトちゅうかめん)	ぶた肉 えび さつまあげ		にんじん	キャベツ もやし とうもろこし にんにく しょうが	ソフトちゅうかめん	油	ちゃんぽんスープの素 しょうゆ 酒 塩	580	3.4
		牛乳		牛乳						725	4.2
		はるまき	とり肉 だいず		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ	こむぎこ はるさめ でんぶん さとう	油	しょうゆ 塩 こしょう	906	5.3
		ちゅうかサラダ (ちゅうかドレッシング)	ちゅうかくらげ		にんじん	もやし きゅうり	はるさめ	ドレッシング ごま			
19	金	ごはん					ごはん			599	2.7
		牛乳		牛乳						662	2.7
		ぶりのゆうあんやき	ぶり	旬の味「ぶり」「ゆず」 	ゆず			油	しょうゆ みりん 酒	831	3.7
		ふゆやさいのおかかあえ (しょうゆ)	かつおぶし		ほうれんそう にんじん	はくさい もやし			しょうゆ		
22	月	かぼちゃのほうとうじる	あぶらあげ		かぼちゃ にんじん	だいこん ねぎ ほししいたけ	ほうとう		みそ かつお節 煮干し 酒		
		つくばこめこパン 牛乳		牛乳			こめこパン			470	2.4
		たれつきにくだんご (幼:1こ、小:2こ、中職:2こ)	とり肉 だいず		にんじん	ごぼう たまねぎ れんこん ねぎ	パンこ さとう でんぶん 水あめ	油	しょうゆ みりん 塩 酢	634	3.2
		おいしいのサラダ (コーンドレッシング)	ツナ		にんじん いんげん		じゃがいも さつまいも	ドレッシング		786	4.1
23	火	さけとこまつなのとうにゅうクリームに	さけ とうにゅう		こまつな にんじん	たまねぎ しめじ とうもろこし		油	ホワイトシチューの素 コンソメ 酒 塩 こしょう		
		ごはん なつとう	なつとう				ごはん		なつとうのたれ からし	627	2.6
		牛乳		牛乳						703	3.0
		やきコーンかまぼこ	すけとうたら えそ			とうもろこし えだまめ	でんぶん 水あめ	油	塩	867	3.6
24	水	さつまいもとれんこんのあまからいため	ぶた肉		いんげん	れんこん	さつまいも でんぶん さとう	油	しょうゆ みりん 酒		
		ほうれんそうとたまごのスープ	たまご		ほうれんそう にんじん	たまねぎ ねぎ	でんぶん		しょうゆ がらスープ 中華だし 塩 こしょう		
		ピラフ 牛乳	とり肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン	とうもろこし	ごはん	油	塩 チキンエキス たらエキス こしょう	660	2.8
		とりにくのキャロットソース	とり肉		にんじん	にんにく	さとう	油	しょうゆ 酒 酢 みりん 塩	733	3.3
クリスマス 献立	クリスマス	イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング)	だいず		ブロッコリー にんじん	カリフラワー		ドレッシング		902	4.0
		ポトフ	ウインナー		にんじん	キャベツ かぶ たまねぎ			コンソメ 塩 こしょう		
こめこのクリスマスケーキ							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。

※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。

※鶏卵は「たまご」と表記します。

※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。

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、家庭で行事食を食べる機会が減っています。新しい一年を迎える年末年始には、様々な伝統行事があります。まもなく迎える冬休み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。



一年で最も昼が短く、夜が長くなる日です。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。

給食では、冬至献立として「ぶりの柚庵焼き」と「かぼちゃのほうとう汁」を出します。



一年の締めくくりとなる日には、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。



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。

お雑煮

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。

今月の地場産食材

お米、米粉、福来みかん陳皮、ヤーコン、こまつな、だいこん、長ねぎ、はくさい、ぶなしめじ、なめこ、ひらたけ



映画「おいしい給食 炎の修学旅行」に登場したメニューの人気投票をイースつくばで行い、第1位には「ナポリタン」が選ばれました！12月の給食に登場します。



5日(金)は「つくばオーガニック給食デー」です！

毎年12月8日の「有機農業の日」にちなみ、有機農業で育てられた地元の食材をふんだんに使用します。生産者さんに感謝していただきましょう。



【12月5日に使用予定のオーガニック食材】
かぶ、にんじん、ほうれん草、ロメインレタス、だいこん



「オーガニック」や「有機農業」とは？

できるだけ農薬や化学肥料を使わずに育てる栽培方法です。虫が付きやすく、収穫量が少なくなることがありますが、環境への負担が少ないというメリットがあり、茨城県をはじめ全国で取り組みが進んでいます。