

令和7年



12月 分献立表

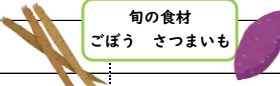
(18回)



Aブロック(上郷幼稚園・大穂幼稚園・沼崎小学校・上郷小学校・今鹿島小学校・吉沼小学校・前野小学校・要小学校・豊里中学校・大穂中学校)

つくばすこやか給食センター豊里

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	ごはん 牛乳 とりにくのあまからだれ ちゅうかサラダ (ちゅうかドレッシング) どさんこじる		牛乳		しょうが	でんぶん さとう	油	酒 塩 こしょう しょうゆ 酢	幼 597 小 668 中 832	2.4 2.8 3.4
2	火	ごはん 牛乳 ぶりメンチカツ きんぴらごぼう つくばしやさいのスープ		牛乳	地産地消の日 はくさい こまつな だいこん	キャベツ ごぼう えだまめ	パンこ こむぎこ さとう	油 ごま油 ごま油	塩 ほたてエキス しょうゆ みりん 七味唐辛子	579 647 829	1.3 1.5 2.0
3	水	つくばこめこパン 牛乳 ハッシュドポーク キッシュ かいそうサラダ (たまねぎドレッシング)		牛乳		はくさい だいこん しょうが	でんぶん こめこパン		中華だし 塩 こしょう 塩こうじ	502 639 809	2.5 3.2 4.1
4	木	ごはん 牛乳 タッカルビ いかとやさいのチヂミ わかめスープ	ワールドツアー 献立:韓国	牛乳	とり肉	キャベツ たまねぎ にんにく	さつまいも さとう こむぎこ こめこ さとう コーンスターチ	油 あげだま油 ごま油	コチュジャン しょうゆ みりん 魚介エキス 塩 中華だし 塩 こしょう	650 722 906	1.8 2.1 2.6
5	金	タンメン (ソフトちゅうかめん+スープ) 牛乳 こんにやくサラダ(しょうゆ) ドーナツ		牛乳	ぶた肉	たまねぎ もやし きくらげ しょうが 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	2.8 3.3 4.2
8	月	コッペパン※ キャラメルクリーム 牛乳 とりにくのマーメイドやき あおのりポテトビーンズ コーンポタージュ		牛乳			コッペパン キャラメルクリーム		酒 塩 しょうゆ 塩	553 691 864	2.3 3.0 3.9
9	火	ごはん 牛乳 しろみざかなのチリソース みかんゼリーあえ とりだんごとはくさいのスープ		牛乳		たまねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶん ゼリー (りんご・みかん・ とうにゅう)	油 ごま油	豆板醤 ケチャップ 酢 しょうゆ	595 669 845	1.5 1.7 2.1
10	水	バターパン チーズ 牛乳 ハンバーグのボムソース かぼちゃのホットサラダ たまごのコンソメスープ		チーズ 牛乳	旬の食材 ブロッコリー	たまねぎ りんご にんにく しょうが	バターパン パンこ さとう	油 ラード 油	しょうゆ みりん 塩 黒酢たまねぎドレッシング	565 699 887	2.6 3.2 4.1
11	木	むぎごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがいため じゃがいもとれんこんのサラダ (ノンエッグマヨネーズ) ふゆのあったかじり	教科連携 メニュー	牛乳	かんてん	たまねぎ キャベツ しょうが	さとう	油	酒 みりん しょうゆ	605 687 869	1.9 2.2 2.7
12	金	ごはん 牛乳 ぼうぎょうざ ナムル (かんこくナムルドレッシング) マーボーどうふ		牛乳		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	606 675 835	2.2 2.5 2.9
15	月	ごはん 牛乳 ポークカレー とうふナゲット (小2まで1こ、小3から2こ) ふくじんづけあえ		牛乳		しょうが 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	601 719 889	2.6 3.2 4.0
16	火	むぎごはん 牛乳 にらまんじゅう (小4まで1こ、小5から2こ) ぶたにくのたかないため なめこのちゅうかスープ		牛乳		キャベツ ねぎ にんにく しょうが	こむぎこ さとう	ラード	しょうゆ 塩 こしょう	560 623 825	1.8 2.1 2.9

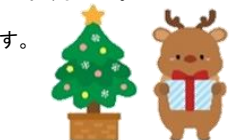
		主な材料と食品分類								No.2 栄養価	
日	曜	献立名	ち、にく、ほねになるもの		からだのちようしをとのえるもの		ちからやねつになるもの		調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質			
17	水	やきそば	ぶた肉		にんじん	キャベツ たまねぎ	むしちゅうかめん	油	焼きそばソース オイスターソース	571	2.2
		牛乳		牛乳						672	2.7
		やさしいフリッター (小2まで1こ、小3から2こ)			にんじん	えだまめ とうもろこし	さとう こむぎこ でんぶん こめこ	油	塩	835	3.3
		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 にんじん	カリフラワー			ドレッシング		
		むしパン※					むしパン				
18	木	ごはん					ごはん			615	2.2
冬至 メニュー		牛乳		牛乳						682	2.6
		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	861	3.3
		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			かぼちゃ にんじん	れんこん ほししいたけ こんにやく 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		
19	金	ダイスチーズパン 牛乳		牛乳			ダイスチーズパン			552	2.0
クリスマス メニュー		クリスピーチキン	とり肉				コンフレック パンこ こむぎこ	油	塩 しょうゆ こしょう カレーこ 酒	759	3.1
		カラフルサラダ (コールスロドレッシング)	ツナ		あかパプリカ	キャベツ きパプリカ ロマネスコカリフラワー		ドレッシング		915	4.0
		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	こめこマカロニ じゃがいも	オリーブオイル	トマトピューレ コンソメ 塩 こしょう		
		こめこのクリスマスチョコケーキ※					クリスマスケーキ				
22	月	ごはん					ごはん			585	2.3
		牛乳		牛乳						722	3.1
		とりつくねのねぎソース (小2まで1こ、小3から2こ)	とり肉 だいず			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	876	3.7
		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					
		こんさいのもの	ぶた肉 がんもどき		にんじん	ごぼう こんにやく たけのこ れんこん	さとう	油	酒 しょうゆ みりん		
23	火	ごはん					ごはん			594	2.4
オーガニック 給食DAY		のむヨーグルト(いちご)※		のむヨーグルト						679	2.9
		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	にんにくしょうゆシーズニング 塩	871	3.7
		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	じゃがいも	バター 油	シチューの素 コンソメ 塩 こしょう		
24	水	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 ほししいたけ 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	2.6 3.0
		牛乳		牛乳			さつまいも でんぶん さとう はちみつ	油 ごま	しょうゆ 酢	874	3.9
		だいがくも (小4まで2こ、小5から3こ)									
		ごぼうサラダ (ごまクリームドレッシング)	ツナ		にんじん	ごぼう えだまめ		ドレッシング			

○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られません。
○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。



今月の地場産物

さつまいも キャベツ こまつな
ながねぎ はくさい 赤パプリカ
しめじ なめこ れんこん だいこん
オーガニックにんじん・みずな



教科連携メニュー

12月11日(木)6年家庭科
「まかせてね今日の食事」(献立の立て方)

今月の「オーガニック給食DAY」では、つくばいしだファーム(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とのこと。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。



8月の猛暑の中で種まきをやりました。
うまみにこだわった人参なので、
おいしく召し上がってください！

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

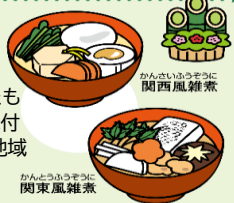
近年、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなってきました。学校では、給食を通して、そうした食文化を学べるようにしています。年末年始に行事食や郷土料理にふれる機会を作ってみてはいかがでしょうか。

大晦日(12月31日)
正月(1月1日~)

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。



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。虫が付くやすく、収穫量が少なくなることありますが、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。



12月23日(火)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23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