

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	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 ギー (kcal)	食塩 相当量 (g)
1	月	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳							
		ほっけいそペフライ	ほっけ	あおのり			こむぎこ パンこ さとう でんぶん	大豆油	塩 こしょう	幼 571	1.8
		つぼづけあえ			こまつな にんじん	はくさい キャベツ だいこん	さとう みずあめ		しょうゆ 塩 酢 酒	小 629	2.2
		めかぶスープ	ぶたにく とうふ	めかぶ	にんじん	だいこん えのきたけ ながねぎ			かつおぶし 煮干し しょうゆ 塩	中 782	2.7
2	火	プレーンヨーグルト		ヨーグルト							
		ポークカレーライス (むぎごはん)	ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく	むぎ ごはん じゃがいも	サラダ油	カレールウ カレー粉 ケチャップ 中濃ソース コンソメ		
		牛乳		牛乳						631	2.7
		にたまご	たまご				さとう		しょうゆ みりん 塩	714	3.3
		だいこんサラダ (シーザードレッシング)			にんじん	だいこん とうもろこし キャベツ えだまめ		ドレッシング		821	4.1
3	水	つくばこめパン (チョコクリーム)					こめパン チョコクリーム				
		牛乳		牛乳						515	1.9
		フランゴ パッサリーニョ (幼1個・小中職2個)	とりにく		パセリ	にんにく たまねぎ	でんぶん	大豆油	塩 こしょう 酒	705	2.6
		ピナグレッササラダ (たまねぎドレッシング)			にんじん きピーマン	キャベツ だいこん		ドレッシング		849	3.3
		ドブラジーニャ	ウインナー ひよこまめ		ブロッコリー トマト にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ		サラダ油	コンソメ 塩 こしょう チリパウダー 白ワイン		
4	木	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						573	2.3
		あかうおのしおやき	あかうお					サラダ油	塩	643	2.6
		にくじゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ しらす	じゃがいも さとう	サラダ油	みりん 酒 和風だし しょうゆ	812	3.3
		なめこじる	とうふ		にんじん こまつな	なめこ だいこん ながねぎ			みそ 煮干し かつおぶし		
5	金	けんちんうどん (ソフトめん)	あぶらあげ		にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく ながねぎ	ソフトめん さといも		しょうゆ 塩 酒 煮干し かつおぶし	471	2.0
		はっこうにゅう(プレーン)		発酵乳						582	2.5
		だいがくいも (幼2個・小中職3個)					さつまいも さとう でんぶん	大豆油 ごま	しょうゆ 酢	749	3.3
		はくさいのあえもの (わふうドレッシング)			にんじん こまつな	はくさい とうもろこし		ドレッシング			
8	月	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						561	1.6
		つくばどりのつくねやさいあんかけ	とりにく だいず		あかピーマン	きピーマン ながねぎ たまねぎ えのきたけ	でんぶん さとう パンこ	サラダ油	しょうゆ 和風だし 塩 こしょう	618	1.8
		こまつなのあえもの (ごまクリーミードレッシング)			にんじん こまつな	キャベツ きゅうり		ドレッシング		778	2.3
		オーガニックやさいいり しおこうじスープ	ぶたにく		にんじん ほうれんそう	だいこん ながねぎ しょうが	さといも		チキンガラスープ こしょう 塩こうじ しょうゆ 塩		
9	火	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						560	1.6
		えびカツ	えび たら だいず			たまねぎ	でんぶん こむぎこ パンこ	大豆油 なたね油	塩 みりん こしょう	610	1.8
		キャベツのサラダ (パンバンジードレッシング)			にんじん	キャベツ はくさい だいこん		ドレッシング		736	2.1
		ちゅうかスープ	ぶたにく とうふ		にんじん テンゲンサイ	ひらたけ たまねぎ		ごま油	チキンガラスープ 酒 こしょう しょうゆ 塩 中華スープ		
10	水	バターパン					バターパン				
		牛乳		牛乳						510	2.1
		たらのエスカベッシュ	たら		にんじん あかピーマン	たまねぎ にんにく きピーマン	でんぶん さとう	大豆油 オリーブ油	塩 こしょう 酢 薄口しょうゆ	648	2.7
		グリーンサラダ (フレンチドレッシング)			にんじん ブロッコリー	だいこん カリフラワー とうもろこし		ドレッシング		811	3.5
		カルドベルデ	ウインナー	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ	じゃがいも	オリーブ油 バター	ペシャメルソース シチュールウ 洋風だし		
11	木	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						545	1.3
		たちうおフライ	たちうお				パンこ こむぎこ	大豆油	塩	597	1.5
		りっちゃんサラダ (わふうドレッシング)	チキンハム	こんぶ かつおぶし	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング	酢	750	1.8
		すましじる		わかめ	にんじん ほうれんそう	だいこん ながねぎ たまねぎ			塩 薄口しょうゆ 酒 みりん 煮干し かつおぶし		
12	金	まるパン					まるパン				
		牛乳		牛乳						494	2.2
		チキンケバブ	とりにく			たまねぎ にんにく		サラダ油	塩 チリパウダー レモン果汁 オールスパイス ケチャップ ウスターソース 白ワイン	619	2.9
		チョパンサラダ (たまねぎドレッシング)			にんじん ブロッコリー	だいこん キャベツ とうもろこし		ドレッシング		783	3.8
		メルジメッキ・チョルバス	ベーコン レンズまめ		にんじん パセリ パプリカ	にんにく しょうが たまねぎ セロリ	じゃがいも	オリーブ油	塩 こしょう 中華スープ チキンガラスープ		
15	月	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						614	1.8
		はるまき	とりにく だいず		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ	はるさめ さとう こむぎこ でんぶん こなあめ	大豆油 植物油	しょうゆ 塩	670	2.1
		キャベツとコーンのサラダ (ごまクリーミードレッシング)			にんじん	キャベツ えだまめ とうもろこし		ドレッシング		808	2.5
		もずくスープ		もずく	にんじん こまつな	えのきたけ ながねぎ			塩 しょうゆ こしょう 洋風だし チキンガラスープ		
16	火	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						596	1.9
		てりやきハンバーグ	とりにく だいず			たまねぎ	さとう パンこ でんぶん	豚脂 ごま サラダ油	塩 みりん しょうゆ こしょう 赤ワイン	660	2.2
		きのこサラダ (サウザンアイランドドレッシング)			ほうれんそう にんじん	ぶなしめじ ひらたけ キャベツ		ドレッシング		807	2.7
		さつまいものみそしる	あぶらあげ		にんじん	たまねぎ ながねぎ	さつまいも		みそ 煮干し かつおぶし		

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 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	調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)			
17	水	コッペパン (キャラメルクリーム)					コッペパン キャラメルクリーム			530	1.9			
		牛乳		牛乳										
		とりにくのプロヴァンサルソース	とりにく		トマト	たまねぎ にんにく	さとう	オリーブ油	しょうゆ コンソメ 白ワイン 塩 こしょう パジル			650	2.5	
		コーンサラダ (フレンチドレッシング)			にんじん	キャベツ とうもろこし えだまめ だいこん		ドレッシング				809	3.2	
		オニオンスープ			にんじん パセリ	たまねぎ ひらたけ		オリーブ油	コンソメ 塩 こしょう ローリエ					
18	木	ごはん					ごはん			565	1.5			
		牛乳			牛乳									
		さばのたつたあげ	さば			しょうが	でんぶん こめこ	大豆油	しょうゆ みりん			622	1.7	
		キャベツとこまつなのあえもの (たまねぎドレッシング)			こまつな にんじん	キャベツ とうもろこし		ドレッシング				783	2.2	
		はくさいのみそしる	あぶらあげ		にんじん	はくさい だいこん ながねぎ			みそ 煮干し かつおぶし					
19	金	ふくれまぜそば (ソフトちゅうかめん)	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ ながねぎ メンマ にんにく しょうが	ソフトちゅうかめん でんぶん さとう	サラダ油 ごま油	ふくれみかん陳皮 豆板醤 塩 しょうゆ みそ 酒 唐辛子	578	2.9			
		牛乳			牛乳									
		トマトぎょうざ (2個)	ぶたにく		トマト	たまねぎ しょうが	こむぎこ じゃがいも さとう でんぶん パンコ	大豆油 豚脂 ごま油	塩 こしょう			681	3.4	
		みずなのサラダ (ちゅうかドレッシング)			みずな にんじん	だいこん とうもろこし はくさい		ドレッシング				873	4.3	
		ごはん					ごはん							
22	月	牛乳			牛乳					622	2.2			
		ぶりのあまからゆずだれ	ぶり			しょうが にんにく ゆず	でんぶん さとう	大豆油	酒 みりん しょうゆ			690	2.5	
		かいそうサラダ (たまねぎドレッシング)			わかめ こんぶ さくらそう くわがめ すぎのり	キャベツ こんにゃく とうもろこし	かんてん	ドレッシング				843	3.1	
		かぼちゃのみそしる	あぶらあげ		かぼちゃ にんじん	たまねぎ ぶなしめじ			みそ 煮干し かつおぶし					
		タコライス (むぎごはん)	ぶたにく だいた		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	むぎ ごはん さとう	サラダ油	しょうゆ ケチャップ チリパウダー カレー粉 中濃ソース コンソメ 塩			594	1.9	
23	火	牛乳			牛乳									
		キャベツとチーズのサラダ (コールスロウドレッシング)			チーズ	にんじん こまつな	キャベツ とうもろこし		ドレッシング		681			2.3
		コンソメスープ			にんじん ほうれんそう	だいこん たまねぎ			コンソメ 塩 しょうゆ こしょう	794	3.0			
		クリスマスケーキ(並木中等)					ケーキ							
		24	水	コッペパン					コッペパン			561	2.1	
のむヨーグルト					のむヨーグルト									
ほしがたオムレツ (2個)	たまご				にんじん	たまねぎ	さとう でんぶん	サラダ油 大豆油 なたね油	チキンエキス 塩 酢	689	2.7			
ブロッコリーサラダ (シーザードレッシング)					ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし カリフラワー		ドレッシング		836	3.4			
ポークシチュー	ぶたにく				にんじん トマト	にんにく たまねぎ	じゃがいも	サラダ油 バター	赤ワイン 塩 デミグラスソース エスバニョールソース 洋風だし ケチャップ					
クリスマス メニュー	クリスマス メニュー	クリスマスケーキ (筑波幼・秀峰筑波)					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。
○この献立表には微量の食品及び調味料は記載しておりません。
○けいらんは「たまご」と表記します。



今月の地場産物
みずな はくさい さつまいも にんじん ながねぎ なめこ ひらたけ
さといも(4日) こまつな(5・8日) ぶなしめじ ふくれみかんちんび

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きます。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。



有機農業の日



12月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
・こまつな(あえもの)
・にんじん(あえもの・スープ)
・だいこん・ほうれんそう・さといも(スープ)
・ながねぎ(あんかけ・スープ)
が出ます。この機会に、日本の農業の未来について考えてみましょう。



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。

