

令和5年度



12月分献立表 (16回)

Bブロック(桜幼 手代木南幼 松代幼 栄小 九重小 手代木南小 松代小 谷田部小 柳橋小 谷田部中 桜中 手代木中) つくばほがらか給食センター谷田部

| 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 | 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 | 調味料他 | エネルギー (kcal) | 食塩相当量 (g) |
| 1 | 金 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | | 幼 524 小 593 中 741 | 2.1 2.4 3.0 |
| | | しおだれチキン | とり肉 | | | | さとう | 油 ごま | 塩焼肉のたれ 酒 レモン果汁 | | |
| | | はるさめサラダ (ちゅうかドレッシング) | ハム | | にんじん | きゅうり とうもろこし | はるさめ | ドレッシング | | | |
| | | わかめスープ | なると | わかめ | にんじん | たまねぎ ひらたけ ねぎ ほししいたけ かんぴょう | | ごま油 | しょうゆ 中華だし 塩 こしょう | | |
| 4 | 月 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | | 546 609 734 | 1.2 1.5 1.8 |
| | | いわしのみそに | いわし | | | しょうが | さとう | | みそ みりん | | |
| | | わふうサラダ (げんえんわふうドレッシング) | 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 | | | |
| | | とりとやさいのぐだくさんじる | とり肉 | 旬の味 「ごぼう」 | にんじん | はくさい ねぎ ごぼう なめこ | | 油 | しょうゆ 塩 かつお節 煮干し | | |
| 5 | 火 | スパゲッティミートソース | ぶた肉 だいず | | トマト にんじん | たまねぎ マッシュルーム にんにく | スパゲッティ さとう | 油 | ケチャップ ソース コンソメ 塩 こしょう | 563 708 834 | 1.9 2.4 2.9 |
| | | ミニテールロール | | | | | ミニテールロール | | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | | チキンナゲット (幼:1こ、小中職:2こ) | とり肉 だいず | | | にんにく | パンこ こむぎこ とうもろこし | ラード 油 | しょうゆ 塩 こしょう | | |
| 6 | 水 | イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング) | | | ブロッコリー にんじん | キャベツ カリフラワー | | ドレッシング | | 504 659 833 | 2.6 3.3 4.3 |
| | | サンマーメン (ソフトちゅうかめん) | ぶた肉 なると | | にんじん こまつな | たまねぎ もやし ねぎ きくらげ | ソフトちゅうかめん でんぶん | 油 ごま油 | 醤油ラーメンスープの素 がらスープ 塩 こしょう | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | | しゅうまい (幼:1こ、小中職:2こ) | ぶた肉 | | | たまねぎ しょうが | パンこ でんぶん さとう こむぎこ みずあめ | | 塩 こしょう | | |
| 7 | 木 | きりぼしだいこんのサラダ (わふうクリームドレッシング) | ツナ | | にんじん | きゅうり きりぼしだいこん | | ドレッシング | | 478 599 769 | 2.1 2.6 3.4 |
| | | くるパン 牛乳 | | 牛乳 | | | くるパン | | | | |
| | | チーズオムレツ | たまご | チーズ | | | でんぶん こむぎこ さとう | 油 | 塩 | | |
| | | ポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ) | | | にんじん | きゅうり とうもろこし | じゃがいも | ノンエッグマヨネーズ | | | |
| 8 | 金 | ヤーコンのコンソメスープ | ウインナー | | にんじん ブロッコリー | たまねぎ ひらたけ | ヤーコン | | コンソメ しょうゆ 塩 こしょう | 525 572 733 | 2.0 2.2 2.8 |
| | | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | | | |
| | | とうふステーキそぼろあんかけ | とうふ とり肉 だいず | | あかパプリカ ピーマン | たまねぎ きパプリカ しょうが | さとう でんぶん | 油 ごま油 | しょうゆ オイスターソース | | |
| | | やさしいのこんぶあえ | | しおこんぶ | にんじん | はくさい | | 旬の味 「大根」 | みそ かつお節 煮干し | | |
| 11 | 月 | おことしる | | | にんじん | だいこん こんにやく ごぼう | さといも あずき | 油 | | 561 641 779 | 1.8 2.1 2.7 |
| | | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | | | |
| | | あじフライ(ソース) | あじ | | | | パンこ こむぎこ | 油 | ソース 塩 | | |
| | | れんこんのガーリックいため | ベーコン | | にんじん | れんこん エリンギ えだまめ にんにく | | 油 | コンソメ 塩 こしょう | | |
| 12 | 火 | のりととうふのみそしる | とうふ | のり | にんじん みずな | ねぎ | さといも | | みそ かつお節 煮干し | 523 621 772 | 2.3 2.7 3.6 |
| | | ナン 牛乳 | | 牛乳 | | | ナン | | | | |
| | | キーマーカレー | ぶた肉 だいず | | にんじん トマト ピーマン | たまねぎ えだまめ しょうが にんにく | | 油 | カレーパウダー カレー粉 ソース 塩 | | |
| | | 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 | 旬の味 「みかん」 | キャベツ とうもろこし みかん | | ドレッシング | | |
| 13 | 水 | みずなのごまサラダ (ごまドレッシング) | ツナ | のり | みずな にんじん | キャベツ | | ドレッシング | | 536 609 759 | 1.5 1.9 2.2 |
| | | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | | | |
| | | めっぺじる | するめ | | にんじん | だいこん れんこん ごぼう ほししいたけ | さといも | | しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節 煮干し | | |
| | | わふうハンバーグ | とり肉 ぶた肉 だいず | | | たまねぎ | でんぶん さとう | ラード 油 | しょうゆ みりん 酢 ケチャップ こしょう 塩 | | |
| 14 | 木 | まぐろのクリーム煮 | | | にんじん | キャベツ | | ドレッシング | | 527 693 820 | 2.0 2.7 3.4 |
| | | しよくパン (ブルーベリージャム) | | | | | しよくパン ブルーベリージャム | | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | | トマトグラタン | だいず | | トマト にんじん | なす たまねぎ にんにく | じゃがいも おから こめ こむぎこ さとう でんぶん | 油 | りんご果汁 しょうゆ 塩 こしょう | | |
| 15 | 金 | アスパラガスのカラフルサラダ (たまねぎドレッシング) | | | アスパラガス にんじん | キャベツ きパプリカ | | ドレッシング | | 584 674 803 | 2.0 2.5 2.8 |
| | | やさいのクリームに | とり肉 | 牛乳 | にんじん | はくさい ねぎ マッシュルーム えだまめ | 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 | | |
| | | むぎごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | むぎごはん | | | | |
| | | はるまき | ぶた肉 | | にんじん | たまねぎ キャベツ しょうが ほししいたけ | こむぎこ こめ こなめ はるさめ でんぶん さとう | 油 ラード | しょうゆ みりん 塩 こしょう | | |
| 15 | 金 | ナムル (かんこくナムルドレッシング) | かまぼこ | | にんじん | もやし きゅうり | | ドレッシング | | 674 803 | 2.5 2.8 |
| | | くきわかめのちゅうかスープ | とり肉 ぶた肉 だいず | くきわかめ | にんじん | はくさい ねぎ たまねぎ たけのこ えのきたけ | でんぶん みずあめ | ごま油 油 | 塩ラーメンスープの素 塩 こしょう | | |

| 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 (kcal) | 食塩相当量 (g) | |
| 18 | 月 | むぎごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | | むぎごはん | | | | |
| | | ふっくらやきかまぼこ | たら だいず | | にんじん いんげん | たまねぎ とうもろこし | | でんぶん さとう | ラード 油 | 塩 | 551 | 2.0 |
| | | たくあんあえ | | | こまつな にんじん | もやし たくあん | | じゃがいも | | | 614 | 2.3 |
| | | すきやきふに | ぶた肉 とうふ | つくば地産池消の日 「すき焼き風煮」 | にんじん | はくさい しらたき ねぎ えのきたけ ほししいたけ | | さとう | 油 | しょうゆ 酒 | 778 | 2.9 |
| 19 | 火 | ごはん 牛乳 | | 旬の味 「ぶり」 | 牛乳 | | | ごはん | | | | |
| | | ぶりのゆずソース | ぶり | | 冬至給食 (かぼちゃ・ゆず) | | | でんぶん さとう | 油 | しょうゆ ゆず果汁 みりん 酢 | 610 | 2.4 |
| | | ひじきのいりに | さつまあげ | | にんじん | えだめめ とうもろこし ほししいたけ | | さとう | 油 | しょうゆ みりん 酒 | 706 | 2.9 |
| | | かぼちゃのみそしる | あぶらあげ | | かぼちゃ にんじん こまつな | たまねぎ | | | | みそ かつお節 煮干し | 887 | 3.8 |
| 20 | 水 | カレーうどん (ソフトめん) | とり肉 あぶらあげ | | にんじん こまつな | たまねぎ ねぎ ほししいたけ | | ソフトめん | 油 | カレールウ 減塩しょうゆ 和風だし 塩 かつお節 | | |
| | | 牛乳 | | | | | | | | | 542 | 2.9 |
| | | おこのみやき (おこのみソース) | ぶた肉 だいず | | | キャベツ | | こむぎこ こめこ でんぶん さとう | 油 | おこのみソース 塩 かつおだし こんぶだし | 655 | 3.6 |
| | | ほうれんそうとじゃこのサラダ (わふうフレンチドレッシング) | | ちりめんじゃこ | ほうれんそう にんじん | もやし | | | ドレッシング 油 | | 825 | 4.4 |
| 21 | 木 | つくばこめパン 牛乳 | | 牛乳 | | | | つくばこめパン | | | | |
| | | フライドチキン | とり肉 | 旬の味 「ブロッコリー」 | ブロッコリー | にんにく しょうが | | こむぎこ でんぶん さとう | 油 | 酒 コンソメ 塩 オールスパイス こしょう | | |
| | | ブロッコリーサラダ (コーンクリームドレッシング) | | | ブロッコリー にんじん | きゅうり ロマネスコカリフラワー | | | ドレッシング | | 565 | 2.5 |
| | | ミネストローネ | ベーコン | クリスマス給食 | トマト | たまねぎ | | じゃがいも こめこマカロニ | | コンソメ 塩 こしょう | 706 | 3.1 |
| こめこのクリスマスケーキ | | | にんじん | | | クリスマスケーキ | | | 865 | 3.9 | | |
| 22 | 金 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | | ごはん | | | | |
| | | えびカツ | えび たら だいず | | | たまねぎ | | でんぶん パンこ こむぎこ | 油 | 塩 みりん こしょう | 596 | 1.8 |
| | | ごしきサラダ (こうみしおドレッシング) | ハム | | ひじき | もやし えだめめ | | おおむぎ | ドレッシング | | 660 | 2.1 |
| | | ユイミータン | たまご とり肉 | | にんじん チンゲンサイ | とうもろこし たまねぎ | | でんぶん | | 中華だし 塩 こしょう | 850 | 2.7 |

※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。

※食材の高騰については、つくば市が負担し、給食の量及び質を保ち提供しています。
 《今月の地場産物》ヤーコン、大根、ねぎ、なめこ、水菜、小松菜、キャベツ、にんじん、白菜
 ひらたけ、ごぼう、れんこん

つくばの恵みをおいしく
 いただきましょう!



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

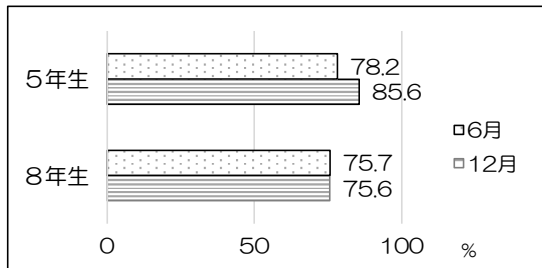
日本には昔から、家族の幸せや健康を願う祭りや行事があり、季節や旬の食材を使った行事食が作られ、伝えられてきました。

地域でどんな食材がとれるか知っていますか?



みなさんは普段食卓にあがる食べ物、「どこで、どんな人の手によって作られたか」意識したことはありますか?令和4年度に実施した「食生活に関する調査」から次のような結果になりました。

《給食に地元食材が使われているのを知っている割合》



【つくば市で作られている農作物について知っているものランキング】【12月】

- | 順位 | <5年生> | <8年生> |
|----|-------|--------|
| 1位 | れんこん | れんこん |
| 2位 | 米 | ねぎ |
| 3位 | ねぎ | 米 |
| 4位 | にんじん | 白菜 |
| 5位 | メロン | ブルーベリー |

実際に給食に提供されているつくば市産の食材がたくさんあがりました。その他にも市内でさまざまな食材がつけられています。

令和4年度実施 食生活に関する調査 (市内5年児童・8年生徒より地区ごとに抽出)

★お知らせ★

学校給食レシピを配信しています。こちらのQRコードから、ご覧ください。



つくば市の給食では、JAや地元の生産者と連携し、地域でとれる新鮮でおいしい食材を給食に積極的に取り入れ、献立表で紹介しています。また、給食時の放送や掲示資料での紹介、地産地消の食育授業など地元食材の魅力子どもたちに伝える活動を行っています。

