

令和5年度



12月分献立表

(16回)

Cブロック(桜南幼 吾妻幼 桜南小 並木小 吾妻小 並木中 みどりの学園)

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	サンマーマン (ソフトちゅうかめん)	ぶた肉 なた		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 でんぷん	油 ごま油	醤油ラーメンスープの素 たらスープ 塩 こしょう	幼 504	2.6
		牛乳	牛乳							小 659	3.3
		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 でんぷん さとう こむぎこ みずあめ		塩 こしょう	中 833	4.3
4	月	きりぼしだいこんのサラダ (わふうクリーミードレッシング)	ツナ		にんじん	きゅうり きりぼしだいこん		ドレッシング			
		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	でんぷん パンこ こむぎこ	油	塩 みりん こしょう	596	1.8
5	火	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 えだまめ	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	でんぷん		中華だし 塩 こしょう	850	2.7
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
6	水	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 でんぷん	油 ごま油	しょうゆ オイスターソース	525	2.0
		やさいのこんぶあえ		しおこんぶ	ほうれんそう にんじん	はくさい			旬の味 「大根」	572	2.2
		おこじ			にんじん	だいこん こんにやく ごぼう	さといも あずき	油	みそ かつお節 煮干し	733	2.8
7	木	ナン 牛乳		牛乳			ナン				
		キーマカレー	ぶた肉 だいず		にんじん トマト	たまねぎ えだまめ しょうが にんにく		油	カレー粉 ソース 塩	523	2.3
		フレンチサラダ (フレンチろドレッシング)	とり肉		にんじん	旬の味 「みかん」	キャベツ とうもろこし		ドレッシング	621	2.7
8	金	みかん				みかん			772	3.6	
		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	こむぎこめこ こなめ はるまめ でんぷん さとう	油 ラード	しょうゆ みりん 塩 こしょう	584	2.0
9	土	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	2.5
		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	でんぷん みずあめ	ごま油 油	塩ラーメンスープの素 塩 こしょう	803	2.8
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
10	日	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		546	1.2
		とりとやさいのくたくさんじる	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	609	1.5
11	月	ら・フランスゼリー					ら・フランスゼリー			734	1.8
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		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	524
12	火	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		593	2.4
		わかめスープ	なた	わかめ	にんじん	たまねぎ ひらたけ ねぎ ほししいたけ かんびょう		ごま油	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう	741	3.0
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
13	水	あじフライ(ソース)	あじ				パンこ こむぎこ	油	ソース 塩	561	1.8
		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	641	2.1
		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	779	2.7
14	木	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		
		ミニテーブルロール					ミニテーブルロール				
		牛乳		牛乳						563	1.9
15	金	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	708	2.4
		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		834	2.9
		むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん				
16	土	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	でんぷん さとう じゃがいも	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				614	2.3
		すきやきふうじ	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
17	日	くろパン 牛乳		牛乳			くろパン				
		チーズオムレツ	たまご	チーズ			でんぷん こむぎこ さとう	油	塩	478	2.1
		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		599	2.6
18	月	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	769	3.4

日	曜	献立名	主な材料と食品分類						栄養価					
			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)			
18	月	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		しょうゆ ゆず果汁 みりん 酢	610	2.4		
		ぶりのゆずソース	ぶり	旬の味「ぶり」		冬至給食 (かぼちゃ・ゆず)		でんぶん さとう	油					
		ひじきのいりに	さつまあげ	ひじき	にんじん	えだまめ どうもろこし ほしいたけ		さとう	油				しょうゆ みりん 酒	
		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		
19	火	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			しょうゆ みりん 酢 ケチャップ こしょう 塩	536	1.5	
		わふうハンバーグ	とり肉 ぶた肉 だいず			「4年国語 ふるさとの食を広めよう」 (県の郷土料理)	たまねぎ	でんぶん さとう	ラード 油					
		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					
		めっぺじる	するめ		にんじん	だいこん れんこん ごぼう ほしいたけ		さといも		しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節 煮干し				759
20	水	しよパン (ブルーベリージャム) 牛乳		牛乳		つくば地産地消の日 「やさいのクリーム煮」		しよパン ブルーベリージャム				りんご果汁 しょうゆ 塩 こしょう	527	2.0
		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 みずあめ さとう でんぶん	油					
		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					
		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	820			
21	木	カレーうどん (ソフトめん) 牛乳	とり肉 あぶらあげ		にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ ほしいたけ		ソフトめん	油	カレールー 減塩しょうゆ 和風だし 塩 かつお節	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 (わふうフレンドドレッシング)		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
		つくばこめこパン 牛乳		牛乳		旬の味 「ブロッコリー」		つくばこめこパン						
22	金	フライドチキン	とり肉			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	565	2.5		
		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					
		ミネストローネ	ベーコン		トマト にんじん	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				クリスマス給食		クリスマスケーキ					865	3.9

※材料の都合により、献立内容が変更になる場合があります。

※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。

※食材の高騰分については、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

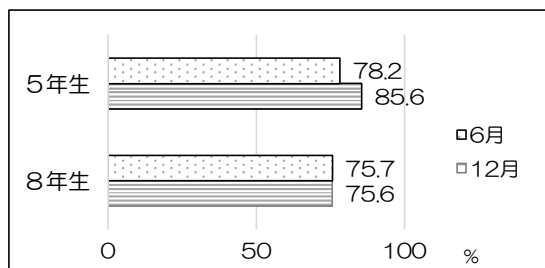
日本には昔から、家族の幸せや健康を願う祭事や行事があり、季節や旬の食材を使った行事食が作られ、伝えられてきました。



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が、「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》



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)

【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とれています。

★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を子どもたちに伝える活動を行っています。

