

12月分 学校給食献立表

龍ヶ崎市学校給食センター

Aブロック

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価 エネルギー(kcal) 食塩(g) 上段 小学校 下段 中学校	
		(赤)おもに体をつくるもとになる	(緑)おもに体の調子を整えるもとになる	(黄)おもにエネルギーのもとになる						
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC		おもに炭水化物			おもに脂質
		魚 肉 卵 豆 豆製品	牛乳 小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ 果物		穀類 いも類 さとう			油脂
2 月	きなこ揚げパン	きな粉				パン 砂糖	油		625 1.6	
	牛乳		牛乳							
	チキンのトマト煮	鶏肉 大豆		人参 トマト	玉ねぎ しめじ にんにく	じゃがいも 砂糖		ケチャップ 赤ワイン ソース コンソメ こしょう	812 2.2	
	ツナサラダ	ツナ		人参	キャベツ きゅうり コーン		ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう		
3 火	コッペパン					コッペパン			603 2.4	
	牛乳		牛乳							
	チリコンカン風ツナトマト	ツナ ひよこ豆 大豆		人参 トマト	玉ねぎ 青えんどう マッシュルーム	じゃがいも 砂糖 赤いんげん	油	ケチャップ ソース 塩 チリパウダー コンソメ	809 3.2	
	コールスローサラダ			人参	キャベツ きゅうり コーン		コールスロードレッシング			
かぼちゃのポタージュ	ベーコン	牛乳	かぼちゃ 人参 パセリ	玉ねぎ	小麦粉	バター 生クリーム	スープストック コンソメ こしょう			
4 水	ご飯					米			624 1.8	
	牛乳		牛乳							
	焼き餃子	豚肉 鶏肉 大豆		にら	キャベツ 玉ねぎ しょうが	でんぷん 砂糖 小麦粉	ラード 油	しょうゆ 酢 塩 香辛料	787 2.1	
	春雨サラダ	ハム		人参	きゅうり もやし	春雨 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢		
豆乳担々スープ	豚肉 豆腐 みそ 豆乳		小松菜 人参	もやし ねぎ しいたけ		ごま	鶏がらスープ 中華だし しょうゆ 豆板醤 こしょう			
5 木	ご飯					米			608 2.0	
	牛乳		牛乳							
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	アオサ			砂糖 小麦粉 でんぷん	油	塩	845 2.8	
	ブロッコリーのおかか和え	かつお節		ブロッコリー		砂糖		しょうゆ		
すき焼き風煮	豚肉 豆腐		人参	ねぎ 白菜 ごぼう 白滝 えのきたけ	砂糖		しょうゆ 酒			
6 金	★日本の味めぐり(福井県)								625 2.0	
	★ソースカツ丼 (ご飯・ソースカツ)	豚肉 大豆				米 パン粉 でんぷん 砂糖	油	香辛料 ソース しょうゆ 塩 ケチャップ 酒 みりん		
	牛乳		牛乳						806 2.8	
	のり酢和え	ツナ	のり	ほうれん草 人参	もやし	砂糖		しょうゆ 酢		
打ち豆汁	油揚げ 大豆 みそ		人参	ねぎ 大根 ごぼう	里いも		和風だし だしパック			
9 月	コッペパン					コッペパン			651 3.0	
	牛乳		牛乳							
	フランクフルト	フランクフルト						ケチャップ	853 3.8	
	スイートポテトサラダ	ハム		人参	コーン れんこん	さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう		
野菜スープ	鶏肉		人参	白菜 玉ねぎ しめじ			コンソメ スープストック こしょう			
メープルジャム						メープルジャム				
10 火	★川原代小学校リクエスト献立								690 1.8	
	ご飯					米				
	牛乳		牛乳							
	鶏肉のからあげ	鶏肉			しょうが	でんぷん	油	しょうゆ 酒	883 2.0	
しゃぶしゃぶサラダ	豚肉	わかめ	人参	キャベツ きゅうり		ごまドレッシング	しょうゆ			
すいとん汁	鶏肉		人参	大根 白菜 ごぼう ねぎ しいたけ	すいとん		和風だし だしパック しょうゆ 塩			
ミルク(コーヒー)						ミルク(コーヒー)				
11 水	しょうゆラーメン(ソフト中華麺 ・ラーメンスープ)	豚肉 なんと		人参 ほうれん草	もやし ねぎ 味付けメンマ	中華麺		しょうゆラーメンスープ	665 2.8	
	牛乳		牛乳							
	ひじきサラダ	ツナ	ひじき	人参	枝豆 きゅうり コーン		ごまドレッシング		786 3.4	
	あんまん					小麦粉 砂糖 小豆 水あめ	ラード	塩		
12 木	★風邪予防献立								682 1.9	
	さつまいもカレーライス(麦ご飯)	鶏肉 鶏レバー		人参	玉ねぎ しめじ	米 さつまいも 大麦 カレールー		カレー粉 ガラムマサラ		
	牛乳		牛乳						873 2.4	
	オーシャンサラダ	中華くらげ かに風味かまぼこ	わかめ	人参	キャベツ きゅうり コーン		減塩和風ドレッシング			
パインアップル					パインアップル					
13 金	★いばっぺごはん								618 1.9	
	さくらダコ飯(ご飯 ・さくらダコ飯の具)	たこ 油揚げ			ごぼう しょうが きくらげ こんにゃく	米 砂糖		しょうゆ みりん		
	牛乳		牛乳						786 2.3	
	まいりゅう厚焼き玉子	卵				砂糖	油	みりん しょうゆ 塩 酢 かつおだし		
茨城たっぷり豚汁	豚肉 豆腐 みそ			れんこん 大根 ねぎ ごぼう	さつまいも		だしパック 和風だし			

16月	コッペパン						コッペパン			641
	牛乳			牛乳						2.6
	鶏肉のハニーマスタード焼き	鶏肉				にんにく しょうが	はちみつ		酒 粒マスタード しょうゆ こしょう	
	コーンと枝豆のサラダ	ハム		人参	枝豆 キャベツ コーン			イタリアンドレッシング		829
17火	米粉ミートボールシチュー	鶏肉 豚肉 大豆		人参 トマト	玉ねぎ しょうが しめじ にんにく グリンピース		じゃがいも てんぷん 米粉ハヤシルー 砂糖	ラード	ケチャップ 赤ワイン 塩 こしょう 香辛料	3.3
	ご飯						米			603
	牛乳			牛乳						2.0
	あじのさんが焼きおろしだれ	あじ 大豆 みそ		人参	大根 玉ねぎ ねぎ ごぼう たけのこ		でんぷん 砂糖	ラード おろしドレッシング	しょうゆ 塩 香辛料	
18水	ごぼうサラダ	ツナ		人参	ごぼう きゅうり			ごまドレッシング	しょうゆ	798
	かき玉汁	卵 豆腐		人参 ほうれん草	えのきたけ 玉ねぎ		でんぷん		しょうゆ 和風だし だしパック	2.3
	ご飯						米			639
	牛乳			牛乳						1.7
19木	鶏キムチ	鶏肉		小松菜	白菜キムチ 玉ねぎ 切干大根		砂糖		しょうゆ 酒 中華だし こしょう	830
	白菜の中華スープ	豚肉 豆腐			白菜 もやし しめじ ねぎ しょうが		でんぷん		中華だし スープストック しょうゆ こしょう	2.2
	大学いも						さつまいも 砂糖 でんぷん	油 ごま	しょうゆ みりん	
	ご飯						米			630
20金	牛乳			牛乳						1.8
	鶏肉のしょうゆ焼	鶏肉						油	しょうゆ 麴 みりん 酒	
	小松菜のおひたし			小松菜 人参	もやし 白菜		砂糖		しょうゆ	780
	けんちん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ		人参	大根 ごぼう ねぎ こんにゃく		里いも		和風だし だしパック しょうゆ みりん	2.2
21土	納豆(たれ・からし)	納豆							たれ からし	
	★冬至献立									647
	麦ご飯						米 大麦			2.0
	牛乳			牛乳						
22日	★たらのゆず風味 ごま香るちくわサラダ	たら ちくわ 油揚げ ツナ		小松菜 人参	ゆず レモン		でんぷん 砂糖	油	酒 しょうゆ	818
	★七運汁	鶏肉		人参 ほうれん草 さやいんげん	大根 れんこん こんにゃく しいたけ			ごまドレッシング ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ みりん だしパック 和風だし	2.6
	ご飯						米			640
	牛乳			牛乳						2.2
23月	鶏肉のバジル焼き	鶏肉		バジル	にんにく 玉ねぎ				塩 酒	
	花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー コーン ロマネスコ			コーンドレッシング		838
	ミネストローネ			人参 トマト	キャベツ 玉ねぎ セロリ		じゃがいも 砂糖 マカロニ		スープストック コンソメ こしょう	3.1
	米粉ケーキ(いちご)						米粉いちごケーキ			
24火	ご飯						米			622
	牛乳			牛乳						2.1
	野菜入りつくね	鶏肉 大豆		人参	キャベツ 玉ねぎ		砂糖 パン粉 水あめ てんぷん		塩 香辛料 ソース しょうゆ	
	五目きんぴら	豚肉 大豆 さつま揚げ		人参	ごぼう れんこん こんにゃく		砂糖	ごま油	しょうゆ みりん	786
25水	さつま汁	鶏肉 豆腐 みそ		人参	ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく		さつまいも		和風だし だしパック	2.5

※ 食材の都合により、献立が変更する場合があります。★は特別メニューです。「茨城を食べようウィーク」の太字は茨城県産の予定です。

給食だより 12月



今年も残り1か月となりました。寒さが本格的になってきましたが、かぜをひいたり、体調をくずしたりしている人はいませんか？予防するための生活習慣を紹介いたします。

< 寒さに負けない生活習慣 >



冬も元気に過ごすためには、抵抗力を高めることが大切です。まずは、手洗いやうがいをして菌やウイルスが体の中に入らないようにしましょう。そして、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとって、バランスの良い食事をとりましょう。

1 手を洗いましょう

私達の手はいろいろな物に触れるので、ほこりなどの他に細菌やウイルスなどが付いています。細菌などは目に見えないので、汚れていないように見えても手を洗う必要があります。



2 運動をしましょう



3 体を休めましょう

4 バランスの良い食事をとりましょう

食べ物は「おもに体をつくるもとになるもの」「おもに体の調子を整えるもとになるもの」「おもにエネルギーになるもの」の3つの仲間に分けられます。さらに含まれる栄養素によって6つの食品群に分けられます。いろいろな食べ物を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。

おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる
1群 肉・魚・卵・豆など	3群 緑黄色野菜など	5群 米・いも・めんなど
2群 小魚・海藻・牛乳	4群 淡色野菜・果物など	6群 油・バターなど



11月分の給食費の引き落としは、12月25日(水)となります。