# 12月分 学校給食献立表

龍ケ崎市学校給食センター
Bブロック

| 日 | 曜 | 献立名 | 使用する食品名<br>(赤)おもに体をつくるもとになる<br>おもにたんぱく質<br>魚 肉 卵 豆 豆製品 | <br>(赤)<br>おもに無機質<br>牛乳 小魚 海そう | <br>(緑)おもに体の調子を整えるもとになる<br>おもにカロテン<br>緑黄色野菜 | <br>(緑)<br>おもにビタミンC<br>その他の野菜 きのこ 果物 | <br>(黄)おもにエネルギーのもとになる<br>おもに炭水化物<br>穀類 いも類 さとう | <br>(黄)<br>おもに脂質<br>油脂 | 調味料他 | 栄養価<br>エネルギー(kcal)<br>食塩(g)<br>上段 小学校<br>下段 中学校 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 月 | コッペパン | | | | | コッペパン | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 641<br>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<br>3.3 |
| | | 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 でんぷん 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 | 火 | ご飯 | | | | | 米 | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 603<br>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 | |
| | | 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<br>2.3 |
| | | 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 | |
| 4 | 水 | きなこ揚げパン | きな粉 | | | | パン 砂糖 | 油 | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 625<br>1.6 |
| | | 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 | |
| | | 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 | 812<br>2.2 |
| 5 | 木 | ご飯 | | | | | 米 | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 622<br>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 でんぷん | | 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 | |
| | | 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 | 786<br>2.5 |
| 6 | 金 | ご飯 | | | | | 米 | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 624<br>1.8 |
| | | 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 | |
| | | 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 | 787<br>2.1 |
| | | 豆乳担々スープ | 豚肉 豆腐 みそ 豆乳 | | 人参 小松菜 | 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 | |
| 9 | 月 | ★川原代小学校リクエスト献立 | | | | | | | | |
| | | ご飯 | | | | | 米 | | | 690<br>1.8 |
| | | 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 | |
| | | 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 | 883<br>2.0 |
| | | ミルメーク（コーヒー） | | | | | ミルメーク（コーヒー） | | | |
| 10 | 火 | コッペパン | | | | | コッペパン | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 651<br>3.0 |
| | | フランクフルト | フランクフルト | | | | | | ケチャップ | |
| | | 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 赤ピーマン | 白菜 玉ねぎ しめじ | | | コンソメ スープストック こしょう | 853<br>3.8 |
| | | メープルジャム | | | | | メープルジャム | | | |
| 11 | 水 | ★いばっぺごはん | | | | | | | | |
| | | 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 | 618<br>1.9 |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | | 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 | 786<br>2.3 |
| | | 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 | |
| 12 | 木 | 麦ご飯 | | | | | 米 大麦 | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 669<br>1.7 |
| | | 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 | |
| | | 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 | |
| | | 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 | 830<br>2.2 |
| 13 | 金 | ご飯 | | | | | 米 | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 630<br>1.8 |
| | | 鶏肉のしょうゆ麹焼き | 鶏肉 | | | | | 油 | しょうゆ麹 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 | |
| | | 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 | 780<br>2.2 |
| | | 納豆（たれ・からし） | 納豆 | | | | | | たれ からし | |

茨城をたべようウィーク

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 16 | 月 | ご飯 | | | | | **米** | | | 608<br>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<br>でんぷん | 油 | 塩 | |
| | | 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 | 845<br>2.8 |
| | | すき焼き風煮 | **豚肉 豆腐** | | **人参** | **ねぎ 白菜 ごぼう**<br>白滝 えのきたけ | 砂糖 | | しょうゆ 酒 | |
| 17 | 火 | コッペパン | | | | | コッペパン | | | |
| | | 牛乳 | | **牛乳** | | | | | | 603<br>2.4 |
| | | チリコンカン風ツナトマト | ツナ ひよこ豆<br>大豆 | | **人参 トマト** | 玉ねぎ 青えんどう<br>マッシュルーム | じゃがいも 砂糖<br>赤いんげん | 油 | ケチャップ ソース 塩<br>チリパウダー コンソメ | |
| | | コールスローサラダ | | | **人参** | **キャベツ きゅうり**<br>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**<br>パセリ | 玉ねぎ | 小麦粉 | バター<br>生クリーム | スープストック コンソメ<br>こしょう | 809<br>3.2 |
| 18 | 水 | しょうゆラーメン（ソフト中華麺・ラーメンスープ） | **豚肉** なると | | **人参**<br>**ほうれん草** | **もやし ねぎ**<br>味付けメンマ | 中華麺 | | しょうゆラーメンスープ | 665<br>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**<br>コーン | | ごまドレッシング | | |
| | | あんまん | | | | | 小麦粉 砂糖<br>小豆 水あめ | ラード | 塩 | 786<br>3.4 |
| 19 | 木 | ★日本の味めぐり（福井県） | | | | | | | | |
| | | ★ソースカツ丼<br>（ご飯・ソースカツ） | 豚肉 大豆 | | | | **米** パン粉<br>でんぷん 砂糖 | 油 | 香辛料 ソース しょうゆ<br>塩 ケチャップ 酒 みりん | 625<br>2.0 |
| | | 牛乳 | | **牛乳** | | | | | | |
| | | 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<br>みそ | | **人参** | **ねぎ 大根**<br>**ごぼう** | 里いも | | 和風だし だしパック | 806<br>2.8 |
| 20 | 金 | ★風邪予防献立 | | | | | | | | |
| | | 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<br>大麦 カレールー | | カレー粉 ガラムマサラ | 682<br>1.9 |
| | | 牛乳 | | **牛乳** | | | | | | |
| | | オーシャンサラダ | 中華くらげ<br>かに風味かまぼこ | わかめ | **人参** | **キャベツ きゅうり**<br>コーン | | 減塩和風ドレッシング | | 873<br>2.4 |
| | | パインアップル | | | | パインアップル | | | | |
| 23 | 月 | ★冬至献立 | | | | | | | | |
| | | ご飯 | | | | | 米 | | | 617<br>2.0 |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | | ★たらのゆず風味 | たら | | | ゆず レモン | でんぷん 砂糖 | 油 | 酒 しょうゆ | |
| | | ごま香るちくわサラダ | ちくわ 油揚げ<br>ツナ | | 小松菜 人参 | | | ごまドレッシング<br>ノンエッグマヨネーズ | | 800<br>2.6 |
| | | ★七運汁 | 鶏肉 | | 人参 ほうれん草<br>さやいんげん | 大根 れんこん<br>こんにゃく しいたけ | | | しょうゆ みりん<br>だしパック 和風だし | |
| 24 | 火 | パインパン | | | | | パインパン | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 640<br>2.2 |
| | | 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<br>ロマネスコ | | コーンドレッシング | | |
| | | ミネストローネ | | | 人参 トマト | キャベツ 玉ねぎ<br>セロリ | じゃがいも 砂糖<br>マカロニ | | スープストック コンソメ<br>こしょう | 838<br>3.1 |
| | | 米粉ケーキ（いちご） | | | | | 米粉いちごケーキ | | | |

※ 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、手洗いと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

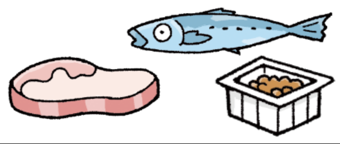
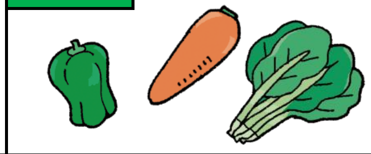
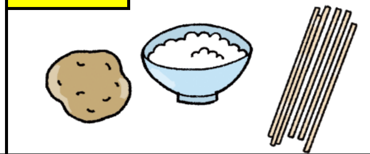
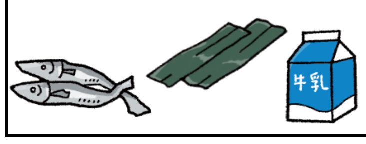
私達の手はいろいろな物に触れるので、ほこりなどの他に細菌やウイルスなどがついています。細菌などは目に見えないので、汚れていないように見えても手を洗う必要があります。

### 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。