



令和2年度

12月分

給食献立予定表



Aブロック（18回）

結城市立学校給食センター

日 (曜)	こんだて名	主な材料			アレルギー(7品目) 卵、乳、小麦、落花生、 えび、そば、かに	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子を整える		小学生	中学生
1 (火)	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	きのこうどん汁	とり肉 油あげ	油	ねぎ にんじん しめじ まいたけ しいたけ	小麦	636	843
	牛乳	牛乳			乳	26.0	32.8
	えびいかかきあげ	えび いか	小麦粉 油	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく	小麦・えび	2.8	3.4
	わかめとツナのサラダ	わかめ まぐろ	ドレッシング	キャベツ きゅうり	小麦		
2 (水)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	あげぎょうざ(小中②)	ぶた肉	ぎょうざの皮 油	キャベツ たまねぎ にら	小麦	714	866
	リャンバンサンスウ	ハム たまご	はるさめ 砂糖 ごま油	きゅうり	卵・乳・小麦	25.2	29.3
	マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 大豆 みそ	砂糖 ごま油 油 でんぷん	しょうが にんにく ねぎ にんじん しいたけ にら	小麦	2.2	2.6
3 (木)	【結城東中学校リクエストメニュー】						
	ごはん		ごはん				
	牛乳(ココアの素)	牛乳	ココア 砂糖		乳	679	843
	和風ハンバーグ(大根おろしソース)	とり肉	パン粉 砂糖	たまねぎ だいこん	乳・小麦	21.8	26.4
	コールスローサラダ		ドレッシング	キャベツ きゅうり とうもろこし	卵	2.5	3.0
	ワンタンスープ	ぶた肉	ワンタンの皮 ごま油	キャベツ たまねぎ にんじん もやし こまつな ねぎ しいたけ	小麦		
4 (金)	コーン茶飯		ごはん	とうもろこし	小麦		
	牛乳	牛乳			乳	656	837
	ちくわの変わり揚げ(小②中③)	ちくわ	小麦粉 油	パセリ	小麦	20.2	24.5
	青菜のごまあえ		ごま 砂糖	ほうれんそう こまつな にんじん	小麦	2.8	3.5
7 (月)	かんぴょうのみそ汁	あつあげ みそ		かんぴょう にんじん ねぎ			
	ミルクコッペパン	ｽｷﾞﾐｼﾛ	コッペパン		乳・小麦		
	チョコクリーム		チョコレート		乳		
	牛乳	牛乳			乳	652	805
	チーズオムレツ	たまご チーズ	砂糖 油		卵・乳	25.0	30.6
	ベーコンと枝豆のサラダ	ベーコン	ドレッシング	えだまめ とうもろこし きゅうり	卵	3.1	3.9
8 (火)	冬野菜のコトコト煮	とり肉	パン粉 じゃがいも	はくさい にんじん だいこん たまねぎ パセリ	小麦		
	【日本の味めぐり：岩手県】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	637	804
	さけのマヨネーズやき ※骨に注意	さけ	マヨネーズ		卵・小麦	26.4	33.8
	すき昆布の煮物	こんぶ 高野豆腐	砂糖 油	しらたき にんじん	小麦	2.5	3.0
9 (水)	ひつつみ汁	とり肉 みそ	すいとん 油	ねぎ だいこん しいたけ ごぼう にんじん	小麦		
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	670	827
	親子煮	とり肉 なんと たまご	砂糖	たまねぎ しいたけ にんじん	卵・小麦	25.7	30.4
	かんぴょうとコーンのサラダ	まぐろ	ごま ドレッシング	かんぴょう きゅうり とうもろこし	小麦	2.7	3.2
10 (木)	なめこ汁	とうふ みそ		なめこ だいこん ねぎ			
	ポークカレーライス(ごはん)	ぶた肉 ｽｷﾞﾐｼﾛ	ごはん じゃがいも 油 小麦粉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	乳・小麦	645	826
	乳酸菌飲料(プレーン)(学配)	乳酸菌飲料			乳	18.3	22.6
	北海柱風フライ(小②中③)	魚すり身 かにかまぼこ	小麦粉 油 パン粉		卵・小麦・かに	2.6	3.3
11 (金)	れんこんとひじきのサラダ	ひじき	ドレッシング	れんこん えだまめ	卵・小麦		
	【地産地消：茨城グルメ】						
	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	豚キムチうどん汁	ぶた肉 みそ	油 ごま油	はくさい ねぎ にんじん しょうが	小麦	666	857
	牛乳	牛乳			乳	25.1	31.2
14 (月)	さつまいもといかのあげ煮	いか	さつまいも でんぷん 油 砂糖		小麦	2.9	3.6
	小松菜と卵のサラダ	たまご かつお節	ドレッシング	こまつな きゅうり えだまめ	卵・小麦		
	コッペパン(切り込み)		コッペパン		乳・小麦		
	メープルゼリー						
	牛乳	牛乳			乳	681	838
	白身魚フライ ※骨に注意	ほき	パン粉 小麦粉 油		小麦	27.4	33.1
15 (火)	花野菜サラダ	かにかまぼこ	ドレッシング	ブロッコリー カリフラワー		2.7	3.6
	14ひきのあさごはん	とり肉 ｽｷﾞﾐｼﾛ 牛乳	じゃがいも バター 小麦粉	しめじ たまねぎ にんじん パセリ	乳・小麦		
	きのこスープ						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	694	875
16 (水)	あつやき玉子	たまご			卵・小麦	28.1	34.7
	ちりめん納豆	納豆 ちりめんじゃこ かつお節	はちみつ ごま油 ごま		小麦	2.3	2.8
	肉じゃが	ぶた肉	じゃがいも 砂糖 油	たまねぎ にんじん しらたき	小麦		
17 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	690	876
	さばのみそ煮 ※骨に注意	さば みそ	砂糖			25.9	32.3
	にんじんと卵のあえもの	たまご	ドレッシング 砂糖	にんじん キャベツ	卵・小麦	2.3	2.9
17 (木)	ごま豆乳汁	ぶた肉 とうふ みそ 豆乳	ごま	だいこん ほうれんそう ねぎ			
	ハヤシライス(ごはん)	ぶた肉 ｽｷﾞﾐｼﾛ	ごはん 油 じゃがいも 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん トマト	乳・小麦	667	846
	牛乳	牛乳			乳	23.0	28.6
	チキンナゲット(小②中③)	とり肉	小麦粉 パン粉		小麦	2.1	2.6
17 (木)	大根サラダ	まぐろ	油 砂糖	だいこん きゅうり			

12月 Aブロック(18回)

18 (金)	ちゅうかめん		ちゅうかめん		小麦	681 28.2 2.9	863 34.6 3.4
	結城野菜みそラーメン汁	ぶた肉 大豆 みそ	油 ごま ごま油	はくさい にんじん ねぎ とうもろこし にんにく しょうが	小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	えびしゅうまい(小中②)	えび 魚すり身	しゅうまいの皮 油 パン粉	たまねぎ	小麦・えび		
	ポテトサラダ	ハム	じゃがいも マヨネーズ	にんじん きゅうり	卵・乳		
21 (月)	【冬至メニュー】					665 22.1 2.8	836 27.3 3.6
	コッペパン		コッペパン		乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	ほうれんそうメンチカツ	とり肉	パン粉 小麦粉 油	たまねぎ ほうれんそう	小麦		
	かぼちゃシチュー	ベーコン 牛乳 スライス	じゃがいも バター 小麦粉	たまねぎ かぼちゃ	卵・乳・小麦		
22 (火)	フルーツジュレ		砂糖 ゼリー	みかん もも パインアップル		657 24.4 2.1	816 29.1 2.4
	【わがやのじまん料理】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	アジフライ(ソース)※骨に注意	あじ	パン粉 小麦粉 油		小麦		
	いそのかあえ	とり肉 のり	砂糖	こまつな もやし にんじん	小麦		
23 (水)	★具たっぷり簡単けんちん汁	ぶた肉 とうふ みそ かつお節	じゃがいも 油	こんにゃく ごぼう にんじん ねぎ		652 24.0 3.0	812 28.7 3.5
	【結城小学校リクエストメニュー】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	ふりかけ	さけ のり	砂糖				
	チーズはんぺんフライ	チーズ はんぺん たまご	小麦粉 パン粉 油		卵・乳・小麦		
24 (木)	キャベツとじゃこのサラダ	ちりめんじゃこ かつお節	ごま油	こまつな キャベツ	小麦	746 24.9 2.1	904 29.4 2.5
	わかめとたまごのちゅうかスープ	わかめ とうふ たまご	ごま油	ねぎ にんじん しいたけ	卵・小麦		
	【クリスマスメニュー&セレクトデザート(3種類の中から、事前を選んでデザートを配食します。)】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	とり肉レモンソースかけ	とり肉	小麦粉 油 砂糖	レモン	小麦		
	もみの木サラダ		ドレッシング	ブロッコリー きゅうり とうもろこし	小麦・乳		
	ミネストローネスープ	ぶた肉	ソルガムパスタ じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ にんじん だいこん トマト	小麦		
	チョコレートケーキ(学配)	乳 たまご	砂糖 小麦粉 水あめ チョコレート ココア		卵・乳・小麦		
	いちごケーキ(学配)	乳 たまご	砂糖 小麦粉 水あめ	いちご	卵・乳・小麦		
	いちごプリン(学配)	豆乳	水あめ 砂糖	いちご			

※物資の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

※太文字は結城市産、茨城県産食材の使用予定です。

※魚には骨がありますので、よくかんで食べましょう。

※アレルギー7品目については、参考としてご覧ください。

☆11月の『茨城グルメ』の丸ごと1食分の放射能物質検査の結果は不検出でした。食材の産地についてはホームページをご覧ください。

【今月の結城市産食材】

ごはん こまつな はくさい ねぎ かんぴょう

12月



給食だより

今年も残すところ、あと1か月となりました。みなさんにとってどんな一年だったでしょうか。年末年始には行事がたくさんあるので、元気に楽しく行事を過ごせるように、手洗い・うがいをしっかり行い、体調管理には十分気を付けましょう。

もうすぐ冬休み！ 食生活のポイント

おやつは時間と量を決めて食べよう。



朝・昼・夕の3食を
決まった時間に食べよう。



早寝・早起きをして、
朝ごはんを必ず食べよう。



食べ過ぎないように、
ゆっくりよくかんで食べよう。

かむ かむ

冬野菜をたっぷり食べよう。



日本の味めぐり ～岩手～



岩手県は本州一広大な面積をもち、豊かな自然に恵まれています。

北側ではお米があまりとれなかったため、「ひつつみ(小麦粉に水を入れてこね、ひきちぎってゆでたもの)」などの粉食文化がみられます。

東側にある三陸海岸は有数の漁場で、さんまがよくとれます。有名な新巻さけは、岩手県の特産品です。また、こんぶやわかめの養殖もさかんで、「すき昆布(細切りにした昆布をシート状に乾燥させたもの)」は、煮物としてよく食べられます。

給食では、すき昆布の煮物とひつつみ汁が出ます。お楽しみに！

江川南小3年生のみなさん ありがとうございます！



今年も、江川南小学校の3年生のみなさんから、総合的な学習の時間に育てた白菜(あきめき)を給食に分けていただきます。

8月に種をまき、9月に苗を畑へ植えて、3カ月間畑の草取りをしながら、大切に育てた白菜です。12月の給食にたっぷり使います。感謝していただきます！

★我が家の自慢料理を紹介します★

城西 学校 3 年 1 組

画りがな
児童・生徒名

得能 詩織

料理名	具たっぷり簡単けんちん汁	作り方
材料	人参 1/2、かつおぶし 1袋 ・こばくしゅうみ 1本 ・こんにゃく(じゃがいも) 1個 ・豆腐 1丁、水(1000ml + かつおぶし 1袋) ・ごま油 100g (前日に水に入れておく)	① 水と火にかける ② 具材を全て入れる。(こんにゃく以外) ③ 沸騰したら 10分程度煮込む ④ 味噌を入れる ⑤ じゃがいもをすりおろし入れる。

・じゃがいもの苦味は
お湯で洗ってスライス
すりおろす事で
2日目の美味しさが
なりますよ。

※お好みの大きさにカットして下さい。すりおろす

すりおろしたじゃがいもと、
かつお節がポイントですね。
具たくさんで栄養たっぷりの
汁ものですよ。

