



令和2年度

12月分 給食献立予定表



B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)	
		※この献立表に記載されている材料は主な材料で使用食品のすべては記載していません。	体をつくる	エネルギーのもと		体の調子を整える	小学生
1 (火)	コーン茶飯		ごはん	とうもろこし	小麦	656 20.2 2.8	837 24.5 3.5
	牛乳	牛乳			乳		
	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		
	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		
	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			
2 (水)	ミルクコッペパン	ｽｷﾞﾐﾙｸ	コッペパン		乳・小麦	652 25.0 3.1	805 30.6 3.9
	チョコクリーム		チョコレート		乳		
	牛乳	牛乳			乳		
	チーズオムレツ	たまご チーズ	砂糖 油		卵・乳		
	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		
	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		
3 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	714 25.2 2.2	866 29.3 2.6
	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		
	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		
	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		
4 (金)	ソフトめん		ソフトめん		小麦	636 26.0 2.8	843 32.8 3.4
	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		
	牛乳	牛乳			乳		
	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		
	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		
7 (月)	【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	652 24.0 3.0	812 28.7 3.5
	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		
	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		
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			
8 (火)	ポークカレーライス(ごはん)	ぶた肉 ｽｷﾞﾐﾙｸ	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 18.3 2.6	826 22.6 3.3
	乳酸菌飲料(プレーン)(学配)	乳酸菌飲料			乳		
	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		
	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		
9 (水)	コッペパン(切り込み)		コッペパン		乳・小麦	681 27.4 2.7	838 33.1 3.6
	メープルゼリー						
	牛乳	牛乳			乳		
	白身魚フライ ※骨に注意	ほき	パン粉 小麦粉 油		小麦		
	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			
	14ひきのあさごはん きのこスープ	とり肉 ｽｷﾞﾐﾙｸ 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		
10 (木)	【日本の味めぐり：岩手県】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	637 26.4 2.5	804 33.8 3.0
	さけのマヨネーズやき ※骨に注意	さけ	マヨネーズ		卵・小麦		
	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		
ひつみつ汁	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			
11 (金)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	694 28.1 2.3	875 34.7 2.8
	あつやき玉子	たまご			卵・小麦		
	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		
	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		
14 (月)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	670 25.7 2.7	827 30.4 3.2
	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		
	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		
	なめこ汁	とうふ みそ		なめこ だいこん ねぎ			
15 (火)	【地産地消：茨城グルメ】						
	ソフトめん		ソフトめん		小麦	666 25.1 2.9	857 31.2 3.6
	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		
	牛乳	牛乳			乳		
	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		
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			
16 (水)	【冬至メニュー】						
	コッペパン		コッペパン		乳・小麦	665 22.1 2.8	836 27.3 3.6
	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 ｽｷﾞﾐﾙｸ	じゃがいも バター 小麦粉	たまねぎ かぼちゃ	卵・乳・小麦		
フルーツジュレ		砂糖 ゼリー	みかん もも パインアップル				
17 (木)	【わがやのじまん料理】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	657 24.4 2.1	816 29.1 2.4
	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		
★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				

【結城東中学校リクエストメニュー】								
18 (金)	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			
21 (月)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳			
	さばのみそ煮 ※骨に注意	さば みそ	砂糖			690	876	
	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	25.9	32.3	
	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		2.3	2.9	
22 (火)	ハヤシライス (ごはん)	ぶた肉 スキム乳	ごはん 油 ジャがいも 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	
	大根サラダ	まぐろ	油 砂糖	だいこん きゅうり				
23 (水)	ちゅうかめん		ちゅうかめん		小麦			
	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	681	863	
	牛乳	牛乳			乳	28.2	34.6	
	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	2.9	3.4	
ポテトサラダ	ハム	ジャがいも マヨネーズ	にんじん きゅうり	卵・乳				
24 (木)	【クリスマスメニュー&セレクトデザート (3種類の中から、事前に選んだ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	746	904	
	ミネストローネスープ	ぶた肉	ソルガムパスタ ジャがいも 油 砂糖	たまねぎ にんじん だいこん トマト	小麦	24.9	29.4	
	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	2.1	2.5	
	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

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。

おやつは時間と
量を決めて
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。有名な新巻さざけは、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か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 調理師 得能 詩織

料理名	作り方	ポイント
具だくさん 簡単 けんちん汁	① 水と火にかける ② 具材を全て入れる。(わかめ以外) ③ 沸騰したら10分程煮込む ④ 味噌を入れて ⑤ わかめをすりおろし入れる。	・わかめの苦味は あまりにくく すりおろすと 2日目の美味し くなります。
材料・人参 1/2・かつおぶし 1袋 ・みそ 1/2 ・大豆 1丁・水 (1000ml + かつおぶし) ・ごま油 100g (前日に水に入れておく)		

※お好みの大きさにカットして下ろす。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。具だくさんで栄養たっぷりの汁ものです。