



令和3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 (水)	チョコチップパン		コッペパン チョコレート		乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	牛肉コロッケ	牛肉 たまご	じゃがいも パン粉 小麦粉 油	たまねぎ	卵・乳・小麦	662	842
	りっちゃんサラダ	ハム かつお節 こんぶ	砂糖 ごま油	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	卵・乳・小麦	23.6	29.6
	白菜のクリームシチュー	とり肉 じゃがいも 牛乳	マカロニ バター 小麦粉	はくさい たまねぎ にんじん	乳・小麦	2.6	3.4
2 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	春巻き	ぶた肉	はるまきの皮 春雨 油	キャベツ にんじん たまねぎ	小麦	650	837
	わかめとツナのサラダ	わかめ まぐろ	油 ドレッシング ごま	だいこん	小麦	19.2	22.9
	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 しょうが にんじん もやし こまつな	小麦	2.1	2.6
3 (金)	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			640	816
	ほうれん草の卵あえ	たまご		ほうれんそう キャベツ	卵・小麦	24.7	30.8
	厚揚げのみそ汁	厚あげ みそ	油	はくさい ねぎ にんじん だいこん		2.3	2.9
6 (月)	【地産地消：茨城グルメ】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	厚焼き卵	たまご	砂糖		卵・小麦		
	ちりめん納豆	ちりめんじゃこ かつお節 納豆	はちみつ ごま油 ごま		小麦	643	826
	豚キムチみそ汁	ぶた肉 とうふ みそ	油	にんじん はくさい たまねぎ ほうれんそう キムチ	小麦	27.0	33.3
7 (火)	ブチアセロラゼリー(小①中②)		ゼリー 砂糖	アセロラ		2.3	2.8
	中華めん		中華めん		小麦		
	五目ラーメンスープ	ぶた肉 なんと	ごま油 でん粉	しょうが ねぎ もやし にんにく こまつな にんじん きくらげ	小麦	649	819
	牛乳	牛乳			乳	26.6	32.7
	大根サラダ	まぐろ	油 砂糖	だいこん きゅうり		2.8	3.3
8 (水)	ミニきなこ揚げパン	きな粉 スキムミルク	ライ麦パン 油 砂糖		乳・小麦		
	【美味しおday給食&県産豚肉PR並びに消費拡大事業※裏面掲載】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	肉団子甘酢あん(小②中③)	とり肉	砂糖 パン粉	たまねぎ	小麦	646	817
	ブロッコリーのおかかあえ	かつお節	ドレッシング	ブロッコリー きゅうり たまねぎ	小麦	26.1	31.9
9 (木)	県産豚肉のすきやき煮	ぶた肉 焼とうふ	油 砂糖	しらたき はくさい ねぎ にんじん えのきたけ	小麦	2.0	2.4
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	味付けのり	のり					
	揚げぎょうざ(小②中③)	ぶた肉 とり肉	ぎょうざの皮 油	キャベツ たまねぎ にら ねぎ しょうが	小麦	663	847
	春雨サラダ	ハム	春雨 砂糖 ごま油	きゅうり にんじん	卵・乳・小麦	22.0	26.7
10 (金)	かきたまみそ汁	たまご とうふ みそ		もやし ねぎ にんじん こまつな	卵	2.6	3.2
	【日本の味めぐり：佐賀県】～佐賀県はイカやのりなどの海の幸が豊富です。～						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	いかのさらき揚げ(小①中②)	いか	でん粉 油	しょうが	小麦	650	831
	のりあえ	とり肉 のり	油 砂糖	こまつな もやし にんじん	小麦	25.4	32.2
13 (月)	だご汁	ぶた肉 油あげ みそ	すいとん 油	えのきたけ だいこん ごぼう にんじん ねぎ こんにゃく	小麦	2.1	2.5
	【城南小学校リクエストメニュー】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	和風ハンバーグ(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	645	810
	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	25.8	31.3
14 (火)	豚汁	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	じゃがいも 油	こんにゃく ごぼう だいこん にんじん ねぎ		2.6	3.2
	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	肉みそごまうどん汁	ぶた肉 大豆 みそ	ごま油 ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし にら	小麦	614	832
	乳酸菌飲料：いちご味(学配)	乳酸菌飲料		いちご	乳	26.3	34.6
	チキンナゲット(小②中③)	とり肉	小麦粉 油 パン粉		小麦	2.7	3.5
15 (水)	コールスローサラダ	まぐろ	油 ドレッシング	キャベツ にんじん とうもろこし	卵		
	ミルクコッペパン	スキムミルク	コッペパン		乳・小麦		
	メープルジャム		メープルシロップ				
	牛乳	牛乳			乳	650	822
	エビカツ	えび 魚すり身	油 小麦粉 パン粉	たまねぎ	小麦・えび	27.1	35.0
16 (木)	マカロニサラダ		マカロニ ドレッシング	ブロッコリー キャベツ	卵・小麦	2.8	3.7
	ブラウンシチュー	ぶた肉 スキムミルク 生クリーム	じゃがいも 小麦粉 油	たまねぎ にんじん トマト にんにく	乳・小麦		
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	チーズはんぺんフライ	魚すり身 チーズ たまご	パン粉 小麦粉 油		卵・乳・小麦	649	815
	きんぴらごぼう	ぶた肉	油 砂糖	ごぼう にんじん	小麦	21.7	25.9
17 (金)	なめこ汁	とうふ みそ		なめこ だいこん ねぎ こまつな		2.5	3.1
	【上山川小学校リクエストメニュー】						
	ポークカレーライス (ごはん)	ぶた肉 スキムミルク	ごはん 油 じゃがいも 小麦粉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	乳・小麦	696	873
	牛乳	牛乳			乳	20.6	25.5
	鶏のから揚げ(バジル風味) (小②中③)	とり肉	米粉 でんぷん 油	バジル レモン		2.5	3.2
17 (金)	フルーツジュレ		ゼリー 砂糖	もも りんご みかん パインアップル			

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
20 (月)	タコライス(ごはん)	ぶた肉 大豆	ごはん 油	にんにく たまねぎ にんじん トマト	乳・小麦	656 24.4 2.2	810 28.8 2.6
	牛乳	牛乳			乳		
	小松菜のごま和え		ごま 砂糖	こまつな もやし とうもろこし	小麦		
	さつまいものみそ汁	とうふ みそ	さつまいも	ごぼう だいこん ねぎ			
21 (火)	ソフトめん		ソフトめん		小麦	677 23.3 2.8	844 28.5 3.3
	きつねうどん汁	とり肉 油あげ	油 砂糖	しいたけ にんじん こまつな ねぎ	小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	豆腐の磯辺揚げ(小中②)	とうふ 魚すり身 豆乳 たまご のり	油 小麦粉	たまねぎ	卵・小麦		
	ポテトサラダ	ハム	じゃがいも ドレッシング	にんじん きゅうり	卵・乳		
22 (水)	【冬至メニュー】～今年の冬至は22日です。運が舞い込むように「ん」がつく食べ物を食べましょう。～					661 25.4 2.9	833 31.3 3.7
	コッペパン(切れ目入り)		コッペパン		乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	メンチカツ	とり肉 ぶた肉	パン粉 小麦粉 油	たまねぎ	乳・小麦		
	にんじんサラダ	まぐろ	油 砂糖 ドレッシング	にんじん キャベツ たまねぎ	小麦		
	パンブキンシチュー	とり肉 牛乳 小麦粉	じゃがいも バター 小麦粉	たまねぎ かぼちゃ	乳・小麦		
23 (木)	【美味しおday給食】					659 25.8 2.0	832 31.3 2.5
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	ポークしょうまい(小②中③)	とり肉 ぶた肉	しょうまいの皮	たまねぎ グリンピース	卵・小麦		
	もやしのナムル	たまご	ごま 砂糖 ごま油	もやし こまつな きゅうり	卵・小麦		
	マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 大豆 みそ	砂糖 ごま油 油 でん粉	しょうが にんにく ねぎ にんじん しいたけ にら	小麦		
24 (金)	【クリスマスメニュー&セレクト給食】～セレクト給食は自分の選んだデザートがつきます。～					717 24.8 2.2	869 29.4 2.6
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	鶏肉のデミソースかけ	とり肉	小麦粉 パン粉 バター 油	たまねぎ	乳・小麦		
	もみのきサラダ		ドレッシング	ブロッコリー きゅうり とうもろこし	乳・小麦		
	冬野菜のコトコトスープ	とり肉	パン粉 じゃがいも	たまねぎ はくさい にんじん だいこん パセリ	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



給食だより

★8日(水)の「すきやき煮」の茨城県産豚肉について★
茨城県養豚協会の事業により、給食費を使わずに提供します。



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、食事から栄養をしっかりとって、体調をくずさないようにしましょう。

寒さに負けない栄養素の役割

炭水化物・脂質

ごはんやパン、めん、
いも、油などはからだを
あたためる働きをもっ
ています。この食品を食べ
ることでからだの力があたま
まわります。ごはんやパン、めんは必ず、朝ごはんに
しっかり食べて登校してください。もちろん、
とりすぎはよくありません。



たんぱく質

肉、魚、たまご、大豆、
大豆製品などは血や筋肉
など、からだをつくるた
めに必要な食べ物です。
この食品を食べることで
スタミナのもとになり、寒さでうばわれた
体力の回復に役立ちます。しっかり食べて
丈夫なからだをつくりましょう。



ビタミン

かぜの予防には、かぜに
負けないからだの力(抵抗
力)をつけることが大切で
す。野菜やくだものに多く
含まれる「ビタミンA」や
「ビタミンC」などには、抵抗力を高める
働きがあります。しっかり食べて、かぜに
負けないからだをつくりましょう。



減塩の日「いばらき美味しおDay」とは・・・

茨城県では、県民の生活習慣病の予防を推進するため、毎月20日を減塩の日「いばらき美味しおDay」
として制定し、その日を中心に減塩啓発活動を行うことなどにより、県民の減塩の取組を推進しています。
20日の20は、40(しお)×1/2(半分)の語呂合わせです。



江川南小3年生のみなさん ありがとうございました！



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(秋理想)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ヵ月間
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
しょう！

日本の味めぐり ～佐賀県～



佐賀県は九州の北西部にあります。
県の北西部にある有田町、伊万里市、
唐津市で作られる伝統的な陶磁器で
知られています。
北は玄界灘、南は有明海に面しているため、海の幸
が豊富です。米作りなどの農業も盛んで、伝統的なお
祭り「おくんち」の時に作られる料理は海の幸・山の
幸を使った華やかな料理が多いのも特徴です。
給食では、海の幸のイカやのりを使った「イカのサ
ラサ揚げ」や「のりあえ」、伝統的家庭料理で小麦粉
で作っただんご(=だご)と野菜と一緒に煮込んだ汁物
の「だご汁」が出ます。お楽しみに！