



令和3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)	
		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)	【地産地消：茨城グルメ】					643 27.0 2.3	826 33.3 2.8
	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		
	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		
	ブチアセロラゼリー(小①中②)		ゼリー 砂糖	アセロラ			
2 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	640 22.4 2.6	815 27.1 3.2
	味付けのり	のり					
	焼きぎょうざ(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		
	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		
	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		
3 (金)	中華めん		中華めん		小麦	649 26.6 2.8	819 32.7 3.3
	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		
	牛乳	牛乳			乳		
	大根サラダ	まぐろ	油 砂糖	だいこん きゅうり	乳・小麦		
	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				
6 (月)	チョコチップパン		コッペパン チョコレート		乳・小麦	662 23.6 2.6	842 29.6 3.4
	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		
	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		
	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		
7 (火)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	640 24.7 2.3	816 30.8 2.9
	さばのみそ煮 ※骨に注意	さば みそ	砂糖				
	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		
	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			
8 (水)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	650 19.2 2.1	837 22.9 2.6
	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		
	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		
	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		
9 (木)	【美味しおday給食】					646 26.1 2.0	817 31.9 2.4
	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		
	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		
	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		
10 (金)	ソフトめん		ソフトめん		小麦	614 26.3 2.7	832 34.6 3.5
	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		
	乳酸菌飲料：いちご味(学配)	乳酸菌飲料		いちご	乳		
	チキンナゲット(小②中③)	とり肉	小麦粉 油 パン粉		小麦		
	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		
13 (月)	ミルクコッペパン	スキムミルク	コッペパン		乳・小麦	650 27.1 2.8	822 35.0 3.7
	メープルジャム		メープルシロップ				
	牛乳	牛乳			乳		
	エビカツ	えび 魚のすり身	油 小麦粉 パン粉	たまねぎ	小麦・えび		
	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		
	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		
14 (火)	【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。～					650 25.4 2.1	831 32.2 2.5
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	いかのさらさ揚げ(小①中②)	いか	でん粉 油	しょうが	小麦		
	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		
	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		
15 (水)	【城南小学校リクエストメニュー】					645 25.8 2.6	810 31.3 3.2
	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		
	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		
	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			
16 (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		
	ポークしゅうまい(小②中③)	とり肉 ぶた肉	しゅうまいの皮	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		
17 (金)	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		

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)	【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。～						
	コッペパン(切れ目入り)		コッペパン		乳・小麦	661 25.4 2.9	833 31.3 3.7
	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 たまねぎ キャベツ	小麦		
パンブキンシチュー	とり肉 牛乳 スキムミルク	じゃがいも バター 小麦粉	たまねぎ かぼちゃ	乳・小麦			
21 (火)	【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 20.6 2.5	873 25.5 3.2
	牛乳	牛乳			乳		
	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			
	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			
22 (水)	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		
	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			
23 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	649 21.7 2.5	815 25.9 3.1
	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		
	きんぴらごぼう	ぶた肉	油 砂糖	ごぼう にんじん	小麦		
	なめこ汁	とうふ みそ		なめこ だいこん ねぎ こまつな			
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。～						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	721 24.7 2.1	872 29.3 2.5
	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。
※本文字は結城市産、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



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がポカポカあたたまってきます。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す！

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」の時に出来る料理は海の幸・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！