



令和4年度

12月分 給食献立予定表



Aブロック（17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 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	ちくわの香味揚げ (小②中③)	ちくわ	小麦粉 ごま 油		小麦		
	リャンパンサンスウ	ハム たまご	はるさめ 砂糖 ごま油	きゅうり	卵・乳・小麦	686	847
	ワントンスープ	ぶた肉	ワントンの皮 ごま油	キャベツ たまねぎ しょうが にんじん もやし にら	小麦	19.7	23.8
	アセロラゼリー(学配)		砂糖 ゼリー	アセロラ		2.5	3.1
2 (金)	【日本の味めぐり：新潟県】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	さけのマヨネーズ焼 ※骨に注意	さけ	マヨネーズ		卵・小麦	655	821
	きりざい	かつお節 なつとう	はちみつ ごま油 ごま	だいこん にんじん こまつな	小麦	29.4	37.4
	スキー汁	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	さつまいも 油	こんにゃく だいこん ねぎ		2.1	2.5
5 (月)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	揚げ餃子 (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	649	836
	パンパンジー	とり肉	油 ごま ドレッシング	きゅうり もやし	小麦	22.1	27.0
	かきたまスープ	たまご とうふ		にんじん ねぎ こまつな しいたけ	卵・小麦	2.1	2.6
6 (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	630	833
	牛乳	牛乳			乳	26.6	34.5
	イカリングフライ (小②中③)	いか たまご	パン粉 小麦粉 油		卵・小麦	2.7	3.3
	キャベツとチーズのサラダ	チーズ かつお節	ドレッシング	キャベツ ほうれんそう にんじん	乳・小麦		
7 (水)	ミルク丸パン (切り込み)	スキムミルク	コッペパン		乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳	624	810
	エビカツ	えび 魚すり身	パン粉 小麦粉 油	たまねぎ	小麦・えび	24.4	31.3
	ごぼうサラダ	ベーコン	ドレッシング ごま	ごぼう きゅうり	卵・乳	2.9	3.9
	ブラウンシチュー	ぶた肉 スキムミルク	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		
8 (木)	【牛肉を味わおう】 ～株式会社 東和食品さんよりブランド黒毛和牛の「とちおとめ牛」を提供いただきました。～						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	645	794
	厚焼き卵	たまご	砂糖		卵・小麦	27.4	32.4
	磯の香あえ	とり肉 のり	油 砂糖	こまつな もやし にんじん	小麦	2.2	2.6
	とちおとめ牛のすきやき煮	牛肉 焼きとうふ	砂糖 油	しらたき はくさい ねぎ にんじん えのきたけ	小麦		
9 (金)	【いばらき美味しおday献立】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	672	853
	しゅうまい (小②中③)	ぶた肉	しゅうまいの皮	たまねぎ しょうが	小麦	26.1	31.7
	大根とツナのサラダ	まぐろ	油 砂糖	だいこん きゅうり		1.8	2.2
	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		
12 (月)	【結城東中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 ミルクカルシウム	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	662	836
	牛乳	牛乳			乳	23.4	28.8
	ハンバーグたまねぎソース	とり肉	パン粉 砂糖	たまねぎ	乳・小麦	2.8	3.5
	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		
13 (火)	中華めん		中華めん		小麦		
	結城野菜みそラーメンスープ	ぶた肉 大豆 みそ	油 ごま ごま油	はくさい にんじん しょうが とうもろこし にんにく ねぎ	小麦	642	864
	乳酸菌飲料 (ブルーベリー) (学配)	乳酸菌飲料		ブルーベリー	乳	23.2	30.2
	春巻き	ぶた肉	はるまきの皮 はるさめ 油	キャベツ にんじん たまねぎ	小麦	2.5	3.1
	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		
14 (水)	【江川北小学校リクエストメニュー】						
	メロンパン		メロンパン		卵・乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳	719	881
	ハムカツ	ハム	パン粉 小麦粉 油		乳・小麦	21.4	26.7
	ミネストローネスープ	ぶた肉	じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ にんじん だいこん トマト にんにく	小麦	2.8	3.6
15 (木)	フルーツジュレ		ゼリー 砂糖	もも パイナップル みかん			
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	味付けのり	のり				669	852
	チキンナゲット (小②中③)	とり肉	小麦粉 油 パン粉		小麦	23.6	29.0
	にんじんしりしり	たまご まぐろ かつお節	油 砂糖	にんじん もやし	卵・小麦	2.4	3.0
16 (金)	野菜たっぷりすいとん汁	油あげ みそ	すいとん	しいたけ だいこん ごぼう こまつな	小麦		
	コーン茶めし		ごはん	とうもろこし	小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	さばのみそ煮 ※骨に注意	さば みそ	砂糖			709	899
	ポテトサラダ	ハム	じゃがいも ドレッシング 砂糖	にんじん きゅうり	卵・乳	27.6	34.3
19 (月)	ごま豆乳汁	ぶた肉 とうふ みそ 豆乳	ごま 油	だいこん にんじん ねぎ		3.1	3.8
	【我が家の自慢料理】						
	★野菜たっぷり鶏そぼろ丼 (ごはん)	とり肉 大豆	ごはん 油 砂糖	たまねぎ にんじん しょうが ほうれんそう しいたけ	小麦	637	784
	牛乳	牛乳			乳	26.7	31.5
	わかめとツナのサラダ	わかめ まぐろ	油 ドレッシング 砂糖	キャベツ きゅうり たまねぎ	小麦	2.6	3.0
	なめこ汁	厚あげ みそ		なめこ だいこん ねぎ			

【お知らせ】12月26日(月)は、11月分給食費の口座振替日です。残高の確認をお願いします。
小学校4,250円/中学校4,650円 ※給食費は全て食材料費として使います。

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 (火)	【茨城グルメ】						
	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	茨城県産豚キムチうどん汁	ぶた肉 みそ	油 ごま油	キムチ たまねぎ はくさい ねぎ にんじん しょうが	小麦	677	870
	牛乳	牛乳			乳	24.8	30.7
	さつまいもといかの揚煮	いか	さつまいも でん粉 油 砂糖		小麦	2.8	3.4
21 (水)	かんぴょうとコーンのサラダ	とり肉 かつお節	油 ドレッシング	かんぴょう きゅうり とうもろこし			
	コッペパン		コッペパン		乳・小麦		
	牛乳(ココアの素)	牛乳	ココア 砂糖		乳	638	784
	オムレットマトソース	たまご	油 砂糖	たまねぎ トマト	卵・小麦	22.4	27.1
	キャベツとベーコンのサラダ	ベーコン	ドレッシング	キャベツ きゅうり	卵・乳	2.5	3.1
22 (木)	「バムとケロのさむいあさ」 さつまいものスープ	スキムミルク 牛乳	さつまいも バター 小麦粉	たまねぎ にんじん	乳・小麦		
	【冬至メニュー】～冬至とは、1年でも最も日が出ている時間が短い日のことです。今年の冬至は12月22日です。～						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	638	819
	かぼちゃひき肉フライ(ソース)	ぶた肉	パン粉 でん粉 小麦粉 油	かぼちゃ たまねぎ	小麦	19.9	24.0
	れんこん入りきんぴら	ぶた肉	砂糖 油 ごま	れんこん にんじん しらたき	小麦	2.5	3.0
23 (金)	大根とこんぶのみそ汁	とうふ 油あげ みそ こんぶ		だいこん ねぎ			
	【クリスマスメニュー&デザートセレクト】～自分で選んだデザートがつきます。～						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	鶏肉のデミソースがけ	とり肉	小麦粉 パン粉 油 バター 砂糖	たまねぎ	乳・小麦		
	もみの木サラダ		ドレッシング	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	乳・小麦	686	830
	冬野菜のコトコトスープ	ぶた肉	じゃがいも 油	だいこん たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	小麦	25.4	30.1
	チョコレートケーキ(学配)	乳 たまご	砂糖 チョコレート 小麦粉 ココア 水あめ		卵・乳・小麦	2.1	2.5
	いちごケーキ(学配)	豆乳	砂糖 油 米粉 水あめ	いちご			
	いちごプリン(学配)	豆乳	水あめ 砂糖 油	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。

【今月の結城市産食材】
ごはん こまつな はくさい かんぴょう

12月

給食だより

今年はみなさんにとってどんな一年だったでしょうか。まだまだ寒さは続きますので、ビタミンA・C・Eを意識してとり、年末年始も元気に楽しく過ごしましょう。

感染症予防に「ビタミンACE」を！

ビタミンA

色の濃い野菜、レバー、ウナギに多い。



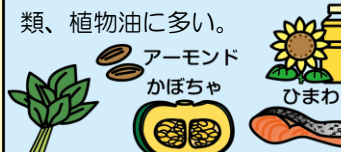
ビタミンC

野菜、果物、いも類に多い。



ビタミンE

色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多い。



株式会社 東和食品さん(上山川)より「とちおとめ牛」をいただきました



『結城市の子どもたちにおいしい牛肉を味わってもらいたい』と、ブランド黒毛和牛の「とちおとめ牛」をご厚意で提供いただきました。「とちおとめ牛」は、栃木県上山川町で地元産のイチゴのパウダーを混ぜたえさで飼育されているそうです。すきやき煮にしましたので牛肉の風味を味わいおいしくいただきます。

江川南小3年生のみなさん、あい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「結福(ゆいふく)」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！

★我が家の自慢料理を紹介します★

城南小学校 / 学年 / 組 児童・生徒名 小野瀬 遥真

料理名 野菜たっぷり鶏そぼろ丼	作り方 1. 子どもが苦手な野菜を全てみじん切り。 2. 鶏ひき肉を炒め、ホロホロするまでからいりする。 3. みじん切りの野菜を追加して炒める。 4. 火が通ったら各の調味料を適量を入れて、汁気がなくなるまで炒める ☺できあがり☺
材料 鶏ひき肉 40g 玉ねぎ 40g おくら 40g いたけ 40g にんじん 40g	このメニューの苦手な野菜も喜んで食べてくれて、一品で栄養が取れます♡

日本の味めぐり
～新潟県～



新潟県は、中部地方北部にあり、南北に長い形をしています。国内で最長の信濃川が流れ、下流には越後平野が広がっています。冬にはたくさんの雪がふる地域ですが、山の栄養をふくんだ雪どけ水のおかげで、おいしいコシヒカリができます。

「鮭」…村上市で水揚げされる鮭が有名です。鮭をつるして作られる塩引き鮭がお正月に向けて売られます。
「きりざい」…魚沼地方で食べられてきた郷土料理のひとつで、切られた野菜のことを意味します。
「スキー汁」…日本で初めてスキーが伝わった上越市で、スキーの訓練中に食べられていたみそ汁が原点です。