



令和5年度

12月分 給食献立予定表



Bブロック(16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 (金)	中華めん		中華めん		小麦		
	野菜みそラーメンスープ	ぶた肉 大豆 みそ	油 ごま ごま油	ほうれんそう にんじん しょうが とうもろこし にんにく ねぎ	小麦	663	830
	牛乳	牛乳			乳	25.3	31.4
	春巻き	ぶた肉	春巻きの皮 はるさめ 油	キャベツ にんじん たまねぎ	小麦	2.5	3.0
	大根とツナのサラダ	まぐろ	油 砂糖	だいこん きゅうり			
4 (月)	【我が家の自慢料理】						
	ミルクコッペパン	スキムミルク	コッペパン		乳・小麦		
	メープルシロップ		メープルシロップ				
	牛乳	牛乳			乳	619	785
	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	20.9	26.3
	ごぼうサラダ		ドレッシング ごま	ごぼう きゅうり とうもろこし		2.0	2.6
5 (火)	★野菜たっぷりスープ	ウインナー	じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ			
	【日本の味めぐり：山形県】～結城市と長井市は姉妹都市40年目を迎えました～						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	601	743
	たらのマヨネーズ焼 ※骨に注意	たら	マヨネーズ		卵・小麦	24.5	29.2
	菊花ひたし	まぐろ	油 砂糖	キャベツ こまつな しめじ きく	小麦	2.1	2.5
6 (水)	いも煮	牛肉 とうふ みそ	さといも 油 砂糖	だいこん ねぎ にんじん こんにゃく	小麦		
	野菜たっぷり豚そぼろ丼 (ごはん)	ぶた肉 大豆	ごはん 油 砂糖	しょうが たまねぎ にんじん	小麦	606	748
	牛乳	牛乳			乳	26.1	30.8
	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	2.0	2.4
7 (木)	かきたまスープ	たまご とうふ		だいこん ねぎ しいたけ	卵・小麦		
	野菜かき揚げ丼(ごはん)		ごはん 小麦粉 油	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく	小麦		
	天丼のたれ		砂糖		小麦	678	802
	牛乳	牛乳			乳	17.4	20.1
	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・小麦	2.3	2.6
8 (金)	なめこ汁	とうふ みそ		なめこ だいこん ねぎ			
	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	とり塩うどん汁	とり肉	ごま油	しょうが にんにく はくさい ねぎ にんじん	小麦		
	牛乳	牛乳			乳	601	791
	北海柱フライ(小②中③)	魚すり身 かにかまぼこ たまご	パン粉 でん粉 油 小麦粉		卵・小麦・かに	21.2	26.8
	切干大根とチーズのサラダ	チーズ かつお節	ドレッシング	切干大根 キャベツ ほうれんそう にんじん	乳・小麦	2.9	3.6
11 (月)	コッペパン		コッペパン		乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	オムレツデミグラスソース	たまご	油 バター 砂糖	たまねぎ	卵・乳・小麦	594	738
	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		23.3	28.3
	ホワイトシチュー	ぶた肉 スキムミルク 牛乳	じゃがいも バター 小麦粉	たまねぎ にんじん	乳・小麦	2.6	3.3
12 (火)	ポークカレーライス (ごはん)	ぶた肉 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		
	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	663	799
	チキンナゲット(小中②)	とり肉	小麦粉 油 パン粉		小麦	19.5	22.5
	わかめとツナのサラダ	わかめ まぐろ	油 ドレッシング	キャベツ きゅうり たまねぎ		2.5	2.9
13 (水)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	つくね照り焼きソース (小①中②)	とり肉 ひじき	パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	たまねぎ にんじん	小麦	602	795
	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	20.8	27.3
	ごま豆乳汁	とうふ みそ 豆乳	ごま	だいこん にんじん ねぎ		2.3	2.9
14 (木)	【山川小学校リクエストメニュー】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	650	814
	ハンバーグ玉ねぎソース	とり肉	パン粉 油 砂糖	たまねぎ	乳・小麦	24.2	29.3
	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	2.6	3.2
15 (金)	豚汁	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	じゃがいも 油	こんにゃく だいこん にんじん ねぎ			
	【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	キムチ はくさい にんじん ねぎ しょうが	小麦	621	818
	牛乳	牛乳			乳	21.9	27.9
	れんこんしゅうまい(小②中③)	ぶた肉 とり肉	しゅうまいの皮 ごま油	たまねぎ れんこん しょうが	小麦	2.8	3.5
	さつまいものヨーグルトサラダ	ベーコン ヨーグルト	さつまいも マヨネーズ	きゅうり たまねぎ	卵・乳		

【給食費についてのお知らせ】

①学校給食費無償化について

新型コロナウイルスの影響などによる物価高騰の経済的な負担軽減を図るため、10月から12月までの3か月間の給食費を無償化いたします。

②次回の給食費口座振替について

1月分の給食費を2月26日(月)に口座振替いたします。 小学校4,250円/中学校4,650円

※長期欠席等で連続して5日以上、給食の提供を受けない場合には、給食費が減額になる場合があります。

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
18 (月)	【江川北小学校リクエストメニュー】					680 20.5 2.7	806 23.9 3.3
	メロンパン		メロンパン		卵・乳・小麦		
	牛乳	牛乳			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		
	ブラウンシチュー	ぶた肉 ミルクカルシウム	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		
	フルーツジュレ		ゼリー 砂糖	もも りんご パインアップル みかん			
19 (火)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	635 25.1 2.2	785 29.8 2.7
	厚焼き玉子	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	こまつな	小麦		
	肉団子みそ汁	とり肉 みそ	パン粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん にら	小麦		
	【いばらき美味しおDay献立】						
20 (水)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	600 20.1 1.8	761 24.2 2.2
	焼き餃子(小②中③)	ぶた肉	ぎょうざの皮 油	キャベツ たまねぎ にら	小麦		
	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		
	豚肉と白菜の中華スープ	ぶた肉 厚あげ	ごま ごま油	はくさい しいたけ ねぎ	小麦		
	【冬至メニュー】～冬至とは、1年で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。～						
21 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	600 18.1 2.3	773 21.9 2.8
	かぼちゃひき肉フライ	ぶた肉	パン粉 小麦粉 油	かぼちゃ たまねぎ	小麦		
	こんぶの煮物	こんぶ こうやどうふ	砂糖 油	しらたき にんじん	小麦		
	冬野菜のみそ汁	油あげ みそ		ねぎ だいこん はくさい れんこん			
22 (金)	【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。～					667 33.5 1.9	795 36.1 2.2
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	鶏肉のレモンソース	とり肉	小麦粉 パン粉 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 カリフラワー とうもろこし			
	星のミネストローネスープ	ぶた肉	米粉マカロニ 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			
	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		
	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

かん せん しょう よ ぼう

感染症予防に「ビタミンACE」を！

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多い。 	野菜、果物、いも類に多い。 	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多い。

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！

祝！姉妹都市40周年
& 日本の味めぐり
～山形県（長井市）～

山形県は、東北地方の日本海側に位置し、県の4分の3を山や丘が占めています。置賜、村山、最上、庄内の4つの地域に分かれ、方言や食べ物など、文化が少しずつ異なります。
山形県長井市と結城市は1983年に姉妹都市として締結し、今年で40年を迎えました。それを記念し、給食では山形県長井市の給食をイメージしたメニューを提供します。

「鱧」…江戸時代に、最上川を往来する船頭や商人たちが仕事の合間に、干し鱧と里芋を煮て食べていました。
「菊花あえ」…食用菊の生産がさかんで、特にもつてのほかと呼ばれる赤紫色の菊が有名です。
「いも煮」…山形県では日本一の芋煮会が開かれるほど、親しまれた料理です。長井市を含めた置賜地方では、牛肉・しょうゆ味が基本です。



★我が家の自慢料理を紹介します★

料理名	作り方
結城学校 6年2組 児童・生徒名 青島 優花 料理名 里芋菜たっぷりスープ 材料 じゃがいも コーン 玉ねぎ 水 キャベツ しめじ じゃがいも 好きな量	① 里芋菜を好きな大きさに切る。(細かく) しめじは石づきを取ってほぐしておく。 ② 鍋に全ての材料米湯を入れ煮る。 里芋菜がやわらかくなったらできあがり！

オアレンジ☆
ソーセージ春雨を入れ
てもおいしいです！
かめもく

野菜がたっぷり入ったスープ
なので、風邪の予防にぴったり
です！体もほかほか温まり
ますね♪

