



令和6年度

12月分 給食献立予定表



Bブロック（17回）城南小・上山川小・山川小・結城中・結城南中

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
2 (月)	コッペパン		コッペパン		乳・小麦	601 22.8 2.8	766 28.9 3.7
	牛乳	牛乳			乳		
	鶏のから揚げ(小②中③)	とり肉	米粉 でん粉 油	バジル レモン			
	スパゲティサラダ		スパゲティ ドレッシング	とうもろこし きゅうり キャベツ	卵・小麦		
	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		
3 (火)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	603 26.2 2.1	745 31.3 2.5
	いかのしょうが焼き	いか		しょうが	小麦		
	ひじきの炒め煮	ひじき とり肉 さつまあげ	油 砂糖	にんじん こんにゃく	小麦		
	ちゃんこみそ汁	とり肉 とうふ 油あげ みそ	パン粉 油	たまねぎ だいこん にんじん こまつな しいたけ しょうが	小麦		
	【つくろう料理コンテスト入賞献立】						
4 (水)	肉みそ丼(ごはん)	ぶた肉 大豆 みそ	ごはん 油 砂糖	こまつな ねぎ しょうが	小麦	600 21.3 2.0	740 25.1 2.4
	牛乳	牛乳			乳		
	甘酢ドレッシングの浅漬け		ごま ドレッシング 砂糖	だいこん きゅうり たまねぎ	小麦		
	イバラキもりもり野菜 スープ		じゃがいも 油	レタス だいこん にんじん もやし しょうが	小麦		
	【結城南中学校リクエストメニュー&茨城美味しおDay献立】						
5 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	667 17.9 1.9	807 20.6 2.2
	揚げぎょうざ(小中②)	ぶた肉	小麦粉 油	キャベツ たまねぎ にら	小麦		
	春雨サラダ	たまご	はるさめ 砂糖 ごま油	きゅうり	卵・小麦		
	肉じゃが	ぶた肉	じゃがいも 砂糖 油	にんじん たまねぎ しらたき	小麦		
	【結城南中学校リクエストメニュー】						
6 (金)	中華めん		中華めん		小麦	686 26.4 2.8	862 32.6 3.3
	味噌ラーメンのスープ	ぶた肉 大豆 みそ	油	にんじん たまねぎ こまつな にんにく しょうが	小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	にんじんしりしり	まぐろ たまご かつお節	油 砂糖	にんじん もやし	卵・小麦		
	ミルクドーナツ	たまご スキムミルク	小麦粉 砂糖 油		卵・乳・小麦		
9 (月)	コッペパン		コッペパン		乳・小麦	600 24.4 2.5	746 29.6 3.2
	牛乳	牛乳			乳		
	オムレツケチャップソース	たまご	砂糖		卵		
	マカロニサラダ	まぐろ	マカロニ 油 ドレッシング	キャベツ きゅうり とうもろこし	小麦		
	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	はくさい たまねぎ にんじん パセリ	乳・小麦		
10 (火)	【日本の味めぐり：福島県】					600 21.7 1.8	729 24.8 2.1
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	メヒカリの南蛮漬け (小中②)※骨に注意	メヒカリ	でん粉 小麦粉 油 砂糖	たまねぎ	小麦		
	ツナごはんの具	まぐろ	油 砂糖 ごま	にんじん たまねぎ	小麦		
	こづゆ	とり肉	さといも 豆ふ 油	しらたき にんじん だいこん しいたけ	小麦		
11 (水)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	600 21.2 2.1	771 26.5 2.6
	鶏つくね照り焼きソース	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		
	大根サラダ	まぐろ	油 砂糖 ごま	だいこん きゅうり			
	八宝菜スープ	ぶた肉 いか	油 でん粉	しいたけ にんじん たまねぎ こまつな たけのこ はくさい にんにく しょうが	小麦		
	【我が家の料理】						
12 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	605 18.7 1.8	768 23.2 2.2
	ハンバーグトマトソース	とり肉	砂糖 パン粉 小麦粉 油	たまねぎ トマト	乳・小麦		
	こまつなとキャベツのサラダ	かまぼこ	ドレッシング	こまつな キャベツ			
	★カレーポトフ	ウインナー	じゃがいも 油	にんじん たまねぎ	小麦		
	【我が家の料理】						
13 (金)	ソフトめん		ソフトめん		小麦	616 23.0 2.4	811 29.2 3.1
	ごま豆乳うどん汁	ぶた肉 大豆 豆乳	ごま ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし こまつな	小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	しゅうまい(小②中③)	ぶた肉	小麦粉	たまねぎ しょうが	小麦		
	スイートポテトサラダ		さつまいも ドレッシング	たまねぎ きゅうり			
16 (月)	ポークカレーライス(ごはん)	ぶた肉 ミルクカルシウム スキムミルク	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	630 19.0 2.6	763 21.9 3.0
	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		
	チキンナゲット(小中②)	とり肉	小麦粉 油 パン粉		小麦		
	キャベツとわかめのサラダ	わかめ かまぼこ	ドレッシング ごま	キャベツ きゅうり	小麦		

【お知らせ】 12月25日(水)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。

●給食費(月額) 小学校4,250円/中学校4,650円

●長期欠席などの理由で連続して5日以上、給食の提供を受けなかった児童生徒は、給食費が減額となる場合があります。
その場合には、欠食について事前に学校にお申出ください。

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
17 (火)	【茨城グルメ】						
	茨城野菜たっぷり卵とし丼 (ごはん)	とり肉 たまご	ごはん 油 砂糖	たまねぎ はくさい にんじん	卵・小麦	604 24.0 2.4	745 28.3 2.8
	牛乳	牛乳			乳		
	こまつなの納豆和え	ちりめんじゃこ 油あげ かつお節 なっとう	はちみつ ごま油 ごま	こまつな	小麦		
	すまし汁	かまぼこ とうふ		だいこん にんじん みずな	小麦		
18 (水)	ミルクコッペパン	スキムミルク	コッペパン		乳・小麦	638 25.4 2.4	789 31.2 3.1
	メープルジャム		メープルシロップ				
	牛乳	牛乳			乳		
	白身魚フライ※骨に注意	ホキ	パン粉 小麦粉 油		小麦		
	キャベツサラダ	とり肉	ドレッシング	キャベツ きゅうり			
	コーンポタージュ	牛乳 スキムミルク	じゃがいも バター 小麦粉	たまねぎ とうもろこし にんじん パセリ	乳・小麦		
19 (木)	【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21日です。～					643 18.6 1.9	775 21.4 2.2
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	かぼちゃコロッケ		油 パン粉 小麦粉 じゃがいも	かぼちゃ たまねぎ	小麦		
	れんこん入りきんぴら	ぶた肉	砂糖 油 ごま	れんこん ごぼう にんじん しらたき	小麦		
	大根と昆布のみそ汁	とうふ 油あげ こんぶ みそ	ごま油	だいこん ねぎ			
20 (金)	ソフトめん		ソフトめん		小麦	614 20.0 2.7	761 24.5 3.2
	茨城の恵みうどん汁	ぶた肉 油あげ	でん粉	ごぼう はくさい にんじん だいこん ねぎ しいたけ	小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	野菜かきあげ		小麦粉 油	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく	小麦		
	キャベツとにんじんの コリコリサラダ	かつお節	ドレッシング	切干大根 キャベツ にんじん たまねぎ	小麦		
23 (月)	【江川北小学校リクエストメニュー】					671 18.1 2.1	844 21.8 2.5
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	メンチカツ	とり肉 牛肉 ぶた肉	パン粉 小麦粉 油	たまねぎ	乳・小麦		
	ワンタンスープ	ぶた肉	小麦粉 ごま油	キャベツ たまねぎ しょうが にんじん こまつな もやし	小麦		
	フルーツジュレ		砂糖 ゼリー	もも りんご バインアップル みかん			
24 (火)	【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。～					681 23.3 1.9	811 25.8 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			
	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 キャベツ だいこん にんにく トマト			
	チョコレートケーキ(学配)	乳製品 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)	乳製品 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	砂糖 水あめ	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 レタス はくさい

12月

給食だより



つくろう料理コンテストとは？

小学校高学年以上の児童生徒を対象とした、学校で学んだことをふりかえり、主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスのよい献立を考えて応募するコンテストです。

つくろう料理コンテスト結城南中学校2年黒杭美咲さん 優秀賞
「地場野菜たっぷり朝ごはんに惚れたっス！」

- ・惚レタスシャキシャキ甘辛肉みそ丼
- ・甘酢ドレッシングの浅漬け
- ・ほんのり甘いわが家の卵焼き
- ・地場野菜いため
- ・イバラキもりもり野菜スープ

※12月4日に入賞献立を参考にした給食を提供します。



★我が家の料理を紹介します★

城南小学校

4年1組

児童・生徒名

清水悠登

料理名 カレーポトフ	作り方 鍋に水を入れ、一口サイズに切ったじゃが芋、玉ねぎ、ウィンナーを煮込む。 じゃが芋がやわらかくなったら、コンソメ、カレールウで味を整える。 器に盛り、とろけるチーズをのせて完成です。我が家の人気メニューです。
材料 じゃが芋、カレールウ、 ウィンナー、とろけるチーズ、 玉ねぎ、コンソメ	

給食では、にんじんをプラスしました。お家ではとろけるチーズを入れてパーティー気分を味わってください！



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。9月に種をまき、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！