



令和7年度

12月分 給食献立予定表



Aブロック（18回）結城小・結城西小・城西小・絹川小・江川北小・江川南小・結城東中

結城市立学校給食センター

日 (曜)	こんだて名	主な材料 ※この献立表に記載されている材料は主な材料で使用食品の すべては記載していません。			アレルギー(8品目) 卵、乳、小麦、 落花生、えび、 そば、かに、くるみ	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 (月)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	615 24.1 2.2	758 28.5 2.6
	厚焼き玉子	たまご	砂糖		卵		
	ひじきのいために	ひじき さつまあげ	油 砂糖	にんじん こんにゃく	小麦		
	ごま豆腐汁	ぶた肉 とうふ みそ とうにゅう	ごま油 ごま	ねぎ にんじん こまつな			
2 (火)	ソフトめん		ソフトめん		小麦	601 20.8 2.3	778 26.4 3.0
	とり塩うどん汁	とり肉	ごま油	しょうが にんにく キャベツ にんじん ねぎ	小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	ちくわの香味揚げ (小②中③)	ちくわ	小麦粉 油		小麦		
3 (水)	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		600 23.9 2.5	764 29.5 3.2
	コッペパン		コッペパン		乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	メンチカツ	とり肉 牛肉 ぶた肉	パン粉 油 小麦粉	たまねぎ	乳・小麦		
4 (木)	ツナサラダ	まぐろ	油 ドレッシング	きゅうり たまねぎ		625 19.3 1.8	749 22.5 2.1
	白菜のクリームシチュー	とり肉 スkim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 ブロッコリー	乳・小麦		
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	野菜かき揚げ		油 小麦粉	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく	小麦		
5 (金)	磯の香あえ	まぐろ のり	油 砂糖	こまつな もやし にんじん	小麦	626 19.1 1.9	793 23.6 2.4
	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 たまねぎ			
	【結城東中学校リクエストメニュー】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
8 (月)	和風ハンバーグ	とり肉	パン粉 砂糖	たまねぎ だいこん	乳・小麦	605 26.7 2.1	747 31.5 2.5
	肉団子と春雨のスープ	とり肉 とうふ	パン粉 はるさめ	たまねぎ にんじん こまつな しいたけ	小麦		
	フルーツジュレ		ゼリー	りんご もも パインアップル みかん			
	【我が家の料理】						
9 (火)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	631 21.8 2.5	804 26.9 3.0
	★鶏そぼろ塩こうじカレー炒め	とり肉 大豆	油 砂糖	たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ しょうが	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		
	かきたまみそ汁	たまご とうふ みそ		ねぎ えのきたけ だいこん	卵		
10 (水)	【地産地消メニュー：茨城グルメ】					600 24.7 2.6	750 30.4 3.3
	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 ねぎ にんじん しょうが	小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
11 (木)	さつまいもといかの揚げ煮	いか	さつまいも でん粉 油 砂糖		小麦	694 22.3 1.9	828 25.9 2.1
	大根サラダ	まぐろ	油 砂糖	だいこん きゅうり			
	ミルクコッペパン	スキムミルク	コッペパン		乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
12 (金)	オムレツ	たまご	砂糖		卵	600 23.8 2.0	744 28.5 2.4
	白菜のサラダ	とり肉	ドレッシング 砂糖 油	はくさい とうもろこし たまねぎ	小麦		
	ブラウンシチュー	ぶた肉 スkim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		
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
15 (月)	春巻き	ぶた肉	小麦粉 はるさめ 油	キャベツ にんじん たまねぎ	小麦	624 24.1 2.2	756 27.5 2.6
	ほうれん草のナムル	かまぼこ	ごま ごま油 砂糖	ほうれんそう キャベツ	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		
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
16 (火)	さばの塩焼き ※骨に注意	さば		はくさい こまつな	小麦	679 23.4 2.6	839 29.2 3.1
	結城野菜のごまあえ	とり肉	油 ごま 砂糖	たまねぎ にんじん だいこん しめじ パセリ	小麦		
	にんじんの和風スープ		油				
	【日本の味めぐり：山口県メニュー】						
16 (火)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	624 24.1 2.2	756 27.5 2.6
	くじらの竜田揚げ	くじら	でん粉 油 砂糖	ねぎ しょうが	小麦		
	はすのさんばい	油あげ	砂糖 ごま	れんこん にんじん	小麦		
	柏椀	とり肉 たまご かまぼこ	はるさめ	ほうれんそう しいたけ	卵・小麦		
16 (火)	【上山川小学校リクエストメニュー】					679 23.4 2.6	839 29.2 3.1
	中華めん		中華めん		小麦		
	ワンタンメンスープ	ぶた肉	小麦粉 油	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく こまつな もやし ねぎ にんじん	小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
16 (火)	ポテトサラダ		じゃがいも ドレッシング 砂糖	きゅうり とうもろこし		679 23.4 2.6	839 29.2 3.1
	きなこミルクドーナツ	卵 牛乳 スkimミルク きな粉	小麦粉 でん粉 砂糖 油		卵・乳・小麦		

【お知らせ】 12月25日（木）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(8品目) 卵、乳、小麦、 落花生、えび、 そば、かに、くるみ	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 (水)	丸パン		丸パン		乳・小麦	632 21.1 2.3	750 25.1 2.9
	牛乳	牛乳			乳		
	チーズ入りグラタンコロッケ	牛乳 チーズ	マカロニ 小麦粉 パン粉 油	たまねぎ	乳・小麦		
	フレンチサラダ	ベーコン	砂糖 ドレッシング	キャベツ きゅうり にんじん			
	コーンポタージュ	牛乳 スkimミルク	じゃがいも バター 小麦粉	たまねぎ とうもろこし パセリ	乳・小麦		
18 (木)	【江川北小学校リクエストメニュー】					627 19.1 2.6	766 22.0 3.0
	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（ブルーベリー味） （学配）	乳酸菌飲料	砂糖	ブルーベリー	乳		
	チキンナゲット（小中②）	とり肉	パン粉 油 小麦粉		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		
19 (金)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	600 20.2 1.8	761 24.2 2.2
	焼き餃子（小②中③）	ぶた肉	小麦粉 油	キャベツ たまねぎ にら	小麦		
	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		
	豚肉とこまつなのスープ	ぶた肉 厚揚げ	ごま ごま油	こまつな しいたけ ねぎ	小麦		
22 (月)	【冬至メニュー】					636 18.8 1.5	784 22.0 1.8
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	チーズ風ハンバーグ	とり肉 ぶた肉		たまねぎ			
	かぼちゃとさつまいものサラダ	ヨーグルト	さつまいも マヨネーズ はちみつ	かぼちゃ	卵・乳		
	冬野菜のコトコト煮		じゃがいも	キャベツ にんじん だいこん たまねぎ パセリ	小麦		
23 (火)	【いばらき美味しおDayメニュー】					611 21.8 2.0	783 27.4 2.5
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	あおさ入りサーモンフライ ※骨に注意	さけ あおさ	パン粉 油		小麦		
	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 たまねぎ	乳・小麦		
	じゃがいもと白菜のみそ汁	油あげ みそ	じゃがいも	はくさい たまねぎ			
24 (水)	【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かます。～					661 24.4 2.7	800 29.7 3.4
	コッペパン		コッペパン		乳・小麦		
	レーズンクリーム	スキムミルク	油 砂糖	干しぶどう	乳		
	牛乳	牛乳			乳		
	鶏肉マーマレードソース	とり肉	小麦粉 油 砂糖	いよかん なつみかん ゆず	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	ウインナー	ソルガム じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ にんじん 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		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			
	カップケーキ（学配）	豆乳	砂糖 米粉 油 ココア				

※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。
※この献立表に記載されている食品は、約5%以上含まれている材料であり、食品のすべては記載しておりません。
※太文字は結城市産、茨城県産食材の使用を予定しています。
※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8品目については、参考としてご覧ください。

【今月の(★)結城市・茨城県産食材】

★ごはん ソフトめん 牛乳 ★こまつな ぶた肉
ほうれんそう ねぎ きゅうり だいこん さつまいも
キャベツ れんこん ★はくさい ピーマン ごぼう
オーガニックにんじん

12月

給食だより

いよいよ冬本番をむかえ、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと水が冷たくなり、手を洗うのがおっくうになりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとして抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



日本の味めぐり～山口県～

山口県は本州の西のはしにあり、日本海や瀬戸内海に面しています。大きな漁港が多く、昔から漁業がさかんでフグがとれることで有名です。給食では山口県の郷土料理をイメージしたメニューを提供します。



「鯨(くじら)」…山口県では、江戸時代から明治時代までクジラを捕る漁(捕鯨)が行われていました。現在は捕鯨は行われていませんが、大晦日や節分などの季節の行事、お祭りのごちそうとしてクジラ料理を食べる風習があります。
「はすのさんばい」…穴が9つある岩国れんこんが有名で、家庭料理として普段から食べられています。三杯酢または田の神様「さんばい」が名前の由来です。
「柏椀(かしわん)」…ハレの日に食べられている郷土料理です。鶏肉としいたけを使った汁物で、料理名の「かしわ」は鶏肉を意味します。

★我が家の料理を紹介します★

結城西小 学校 4年 2組 5 児童・生徒名 白井 結里乃

料理名 プンチンナゲット(学配) みじん切り野菜入りの鶏肉のナゲット 塩コショウ、カレー粉	作り方 ①金器に油を入れてみじん切り(プンチンナゲットで簡単)にみじん切り) しに野菜を炒める ②いよいよにら塩コショウにおいにおい 鶏肉と野菜を入れる。1分おきお水を入れる 煮し炒めたり、カレー粉を小さじ2〜3入れ炒める。 中火で煮し炒めたりでOK!! お好みでパセリ(葉)を入れ炒めたりタイ風でOK!! ナンパンをケチャかけも美味しい
材料 ・ピーマン ・玉ねぎ ・にんじん ・しいたけ ・鶏肉のひき肉 ・塩コショウ ・カレー粉 ・お好みでパセリ	

野菜を小さく切ったり、カレー味にしたりすることで、苦手な野菜も美味しくいただけます♪塩コショウをお肉にまぶすひと手間で、いつものお肉がやわらかく美味しさが引き立ちます。



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!