



令和5年



12月分献立表



(16回)



Aブロック(上郷幼稚園・沼崎小学校・上郷小学校・今鹿島小学校・吉沼小学校・大曾根小学校・豊里中学校・大穂中学校)

つくばすこやか給食センター豊里

日	曜	献立名	主な材料と食品分類						調味料他	栄養価	
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質		エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)
1	金	ごはん なつとう※	なつとう				ごはん	なつとうのタレ	幼 600	2.2	
		牛乳		牛乳					小 659	2.3	
		レンコンのはさみあげ	とり肉		れんこん たまねぎ しいたけ	パンこ でんぶ こむぎこ	油	しょうゆ 塩	中 813	2.7	
		ブロッコリーのごまマヨ (ノンエッグマヨネーズ)			ブロッコリー にんじん		ノンエッグマヨネーズ ごま				
		こまつなとみずなのみそしる	とうふ		みずな こまつな にんじん だいこん		みそ かつお節だし 煮干しだし				
4	月	むぎごはん				ごはん むぎ					
		牛乳		牛乳					598	1.3	
		ぶたにくとあつあげのみそいため	ぶた肉 あつあげ		にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	さとう でんぶ ごま油	オイスターソース 豆板醤 しょうゆ みそ テンメンジャン 酒		714	1.8
		しゅうまい (幼1こ、小中職2こ)	ぶた肉			たまねぎ しょうが	でんぶ さとう こむぎこ パンこ	塩		886	2.2
		フルーツあんぱん				みかん パインアップル	あんぱん				
5	火	しよくパン いちごジャム				しよくパン いちごジャム					
		牛乳		牛乳							
		トマトミートオムレツ	たまご とり肉			たまねぎ	でんぶ	油	トマトピューレ ケチャップ 塩	495	2.0
		れんこんサラダ (コーンクリーミードレッシング)	ツナ		ブロッコリー	れんこん きゅうり とうもろこし		ドレッシング		650	2.6
		かぶとウインナーのスープ	ウインナー		にんじん	かぶ たまねぎ キャベツ えだまめ		コンソメ 塩 こしょう しょうゆ		824	3.3
		おみたまブルーベリーヨーグルト※		ヨーグルト	ブルーベリー						
6	水	ごはん				ごはん					
		牛乳		牛乳					583	1.5	
		ぶりフライ(ソース)	ぶり			パンこ こむぎこ さとう でんぶ	油	塩 こしょう ソース		644	1.7
		だいこんのゆずかあえ (ふくれぼんす)			にんじん	だいこん きゅうり ゆず			福来ぼんす	841	2.2
		やさしいっぱいすいとんじる	とり肉 あぶらあげ		にんじん	はくさい ごぼう ねぎ ほししいたけ	すいとん	しょうゆ 塩 酒 かつお節だし 煮干しだし			
7	木	むぎごはん				ごはん むぎ					
		牛乳		牛乳					598	2.2	
		ポークカレー	ぶた肉		にんじん	たまねぎ ぶなしめじ にんにく しょうが	じゃがいも	油	アレルギーフリーカレーフレーク まろやかカレールー カレー ケチャップ ソース	674	2.6
		かいそうサラダ (ごうみしおドレッシング)			にんじん	わかめ かんてん すきのり こんぶ さくらそう	もやし きゅうり		ドレッシング	848	3.1
		みかん			みかん						
8	金	ななうらうどん (ソフトめん+スープ)	とり肉		にんじん かぼちゃ いんげん	れんこん こんにゃく だいこん ほししいたけ	ソフトめん でんぶ	油	しょうゆ みりん 豆板醤 みそ スープストック	480	2.4
		牛乳		牛乳						629	3.2
		ししやもフリッター (小2まで1本、小3から2本)	ししやも				こむぎこ でんぶ	油	塩	790	3.9
		コーンとえだまめのサラダ (たまねぎドレッシング)			にんじん	えだまめ とうもろこし キャベツ きゅうり		ドレッシング			
11	月	パンブキンパン				パンブキンパン					
		牛乳		牛乳					475	2.1	
		とりにくのマスタードやき	とり肉					油	マスタード ソース	624	2.8
		ジャーマンポテト	ベーコン			たまねぎ	じゃがいも	油	コンソメ 塩 こしょう	792	3.7
		ポトフ	ウインナー		にんじん こまつな だいこん たまねぎ カリフラワー		コンソメ 塩 こしょう しょうゆ				
12	火	ごはん				ごはん					
		牛乳		牛乳					602	1.7	
		さばのしおこうじカレーやき	さば					油	塩こうじ カレーこ	658	2.0
		こまつなとちくわのしそひきあえ	ちくわ	しそひき	こまつな にんじん	キャベツ				832	2.5
		とんじる	ぶた肉 とうふ		にんじん	だいこん こんにゃく ねぎ	じゃがいも	油	みそ かつお節だし 煮干しだし		
13	水	ごはん				ごはん					
		牛乳		牛乳					592	2.0	
		いかのチリソース	いか			たまねぎ しょうが にんにく	でんぶ さとう	油 ごま油	豆板醤 ケチャップ 酢 しょうゆ	655	2.3
		はるさめサラダ (ちゅうかドレッシング)	ハム		にんじん	もやし きゅうり	はるさめ	油 ドレッシング		833	3.1
		チンゲンサイとにくだんごのスープ	とり肉 だいず		にんじん チンゲンサイ たまねぎ	パンこ さとう でんぶ	ラード 油 ごま油	中華だし しょうゆ こしょう 塩 みりん			
14	木	つくばこめこパン				こめこパン					
		牛乳		牛乳					542	2.3	
		ハンバーグデミグラスソース	とり肉 ぶた肉			たまねぎ	さとう でんぶ パンこ	油 ラード	デミグラスソース ケチャップ 塩 ソース	689	3.0
		はなやさいサラダ (イタリアンドレッシング)	ツナ		ブロッコリー にんじん	カリフラワー とうもろこし		ドレッシング		900	4.2
		やさしいクリームに	とり肉 とうにゅう	牛乳 粉チーズ	にんじん	はくさい ぶなしめじ ねぎ えだまめ	バター 油	まろやかシチューの素 コンソメ 塩 こしょう			
15	金	ごはん				ごはん					
		牛乳		牛乳					555	1.6	
		このはかまぼこ (小4まで1こ、小5から2こ)	かまぼこ					油		624	1.9
		チキンサラダ(たまねぎドレッシング)	とり肉			キャベツ もやし きゅうり		ドレッシング		808	2.6
		つくばねぎのすきやきふうに	ぶた肉 とうふ		にんじん	ねぎ はくさい えのきたけ しらす	さとう	油	しょうゆ 酒		

日 曜	献立名	主な材料と食品分類						調味料他	栄養価	
		ち、にく、ほねになるもの 1群 たんぱく質	2群 無機質	からだのちょうしをととのえるもの 3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	ちからやねつになるもの 5群 炭水化物	6群 脂質		エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)
18 月	パンパン					パンパン				
	牛乳		牛乳						575	1.9
	ハッシュドポテト				たまねぎ	じゃがいも こめこ	油	塩	668	2.2
	シーザーサラダ (シーザードレッシング、クルトン)			ブロッコリー にんじん	きゅうり とうもろこし キャベツ	クルトン	ドレッシング		836	2.8
19 火	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						586	2.0
	さばのおろしゆずソース	さば			ゆず しょうが だいこん	さとう	油	しょうゆ 酒	650	2.4
	わふうサラダ (げんえんわふうドレッシング)	ハム	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		831	3.1
20 水	かぼちゃのみそしる	あぶらあげ		かぼちゃ にんじん こまつな	たまねぎ			みそ かつお節だし 煮干しだし		
	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						593	2.3
	ぶたにくのしょうがやき	ぶた肉			しょうが たまねぎ		油	酒 塩 こしょう みりん しょうゆ	679	2.9
21 木	れんこんのきんぴら	さつまあげ		にんじん	れんこん えだまめ	さとう	油 ごま油	しょうゆ みりん 酒 一味唐辛子	850	3.7
	わかめとたまごのスープ	たまご	わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ とうもろこし	でんぶん		塩 中華だし こしょう しょうゆ		
	テーブルロール※ 牛乳		牛乳			テーブルロール				
	フライドチキン	とり肉			にんにく しょうが	でんぶん	油	酒 塩 こしょう	687	2.4
22 金	クリスマス メニュー	クリスマスサラダ (フレンチしるドレッシング)		あかピーマン ブロッコリー	ロマネスコカリフラワー カリフラワー		ドレッシング		686	2.9
	ミネストローネ	ウインナー		にんじん トマト	たまねぎ キャベツ	こめコマカロニ		トマトピューレ コンソメ 塩 こしょう	803	3.5
	こめこのココアケーキ※					こめココアケーキ				
郷土料理 (長崎県)	ちゃんぽん (ソフトちゅうかめん+スープ)	ぶた肉 いか なると		にんじん	ねぎ もやし しょうが キャベツ にんにく	ちゅうかめん でんぶん	油	チャンポンスープの素 酒 しょうゆ 塩	541	2.6
	牛乳		牛乳						643	3.2
	ごぼうとツナのサラダ (ごまクリームドレッシング)	ツナ		にんじん	ごぼう きゅうり		ドレッシング		828	4.2
ミニカスタードたいやき					カスタードたいやき					

○材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。
 ○この献立表には微量の食品及び調味料は記載されておりません。
 ○けいらんは「たまご」と表記します。
 ※は業者から学校に直接配送されます。

教科連携メニュー

11月15日(金) 4年国語
 「ふるさとの食を広めよう」(つくば市産の特産物について)

給食だより

< 12月の給食目標 >
伝統的な食文化について理解しよう

日本には昔から、家族の幸せや健康を願う祭事や行事があり、季節や旬の食材を使った行事食が作られ、伝えられてきました。

< 主な行事と行事食 >

1月	お正月	おせち料理・お雑煮
2月	節分	福豆
3月	桃の節句	ちらし寿司・菱餅
5月	端午の節句	柏餅・ちまき
7月	土用の丑	うなぎのかば焼
9月	十五夜	月見団子
11月	七五三	千歳あめ
12月	冬至	かぼちゃの煮物
	大晦日	年越しそば

地域でどんな食材がとれるか知っていますか？

みなさんは食卓にあがる食べ物、「どこで、どんな人の手によって作られたか」意識したことはありますか？令和4年度に実施した「食生活に関する調査」では以下の結果になりました。

《給食に地元食材が使われているのを知っている割合》

令和4年度実施 食生活に関する調査 (市内5年児童・8年生徒より地区ごとに抽出)

《つくば市で作られている農作物について知っているものランキング》

<5年生>		<8年生>	
1位	れんこん	1位	れんこん
2位	米	2位	ねぎ
3位	ねぎ	3位	米
4位	にんじん	4位	白菜
5位	メロン	5位	ブルーベリー

給食に提供されている食材が、たくさんあがりました。その他にも市内でさまざまな食材がとられています。

市内で作られている作物 (一例)

じゃがいも たまねぎ にんじん
れんこん ヤーコン さつまいも
なめこ ぶなしめじ ひらたけ
はくさい こまつな みずな
ブルーベリー 梨 ぶくれみかん
米 小麦

【お知らせ】 食材等の高騰が続いていますが、つくば市が費用を負担することで、給食の量および質を保って子供たちへ提供しています。