令和8年度

12 月分献立表

（18回）

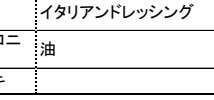
Aブロック（竹園東幼　竹園西幼　竹園東小　竹園西小　並木小　葛城小　竹園東中）

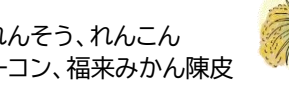
桜学校給食センター

日	曜	献立名	主な材料と食品分類 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	調味料他	栄養価 エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)
1	火	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						幼 565	2.2
		やきぎょうざ（2こ）	ぶた肉 とり肉 だいず		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ さとう でんぷん	ラード 油	しょうゆ 塩 こしょう	小 622	2.5
		チンジャオロースー	ぶた肉		にんじん ピーマン	たけのこ しょうが	さとう でんぷん	油	しょうゆ オイスターソース 酒 中華だし 塩 こしょう	中 762	3.0
		はくさいとえのきたけのスープ	かまぼこ		こまつな にんじん	はくさい えのきたけ しょうが		ごま油	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう		
2	水	ふくれラーメン（ソフトちゅうかめん）	ぶた肉 なると		にんじん チンゲンサイ	もやし ねぎ しょうが にんにく	ソフトちゅうかめん でんぷん	油	塩ラーメンスープの素 がらスープ 中華だし 福来みかん陳皮 こしょう		
		牛乳		牛乳						514	2.5
		いわしフライ（幼小：2こ、中職：3こ）	いわし				パンこ こむぎこ	油	塩	607	3.0
		みずなとチキンのサラダ	とり肉		にんじん みずな	だいこん とうもろこし		かんきつドレッシング		820	4.0
3	木	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳	郷土料理「香川県」			肉もっその具をごはんに混ぜて食べましょう。		555	1.9
		だしまきたまご	たまご				さとう でんぷん		酢 しょうゆ 塩 かつおだし 昆布だし	615	2.2
		にくもっそ のぐ	ぶた肉		にんじん	ごぼう えのきたけ しょうが	さとう	油	しょうゆ みりん 酒	776	2.7
		だいこんとあぶらあげのみそしる	あぶらあげ		にんじん こまつな	だいこん しめじ			みそ 煮干し かつお節		
4	金	むぎごはん					むぎごはん				
		牛乳		牛乳						631	1.8
		えびしゅうまい（幼小：2こ、中職：3こ）	えび たら			たまねぎ	こむぎこ パンこ さとう でんぷん		塩 こしょう ほたてエキス	709	2.0
		くらげのあえもの	ちゅうかくらげ		こまつな	もやし とうもろこし				917	2.6
		マーボーどうふ	とうふ ぶた肉 だいず		にんじん	たけのこ ねぎ にんにく ほししいたけ しょうが	さとう でんぷん	油 ごま油	みそ しょうゆ 甜面醤 中華だし 酒 豆板醤		
7	月	きりめいりまるパン					まるパン				
		牛乳		牛乳						548	2.5
		ハムカツ	ハム だいず				パンこ	油	塩 こしょう	672	3.0
		ポテトサラダ（ノンエッグマヨネーズ）			にんじん	きゅうり とうもろこし	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ		960	4.8
		コーンポタージュ	ベーコン	牛乳 なまクリーム		とうもろこし たまねぎ		バター	洋風だし 塩 こしょう		
8	火	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳	郷土料理「北海道」					594	2.1
		ザンギ	とり肉			しょうが にんにく	でんぷん	油	しょうゆ 酒	666	2.5
		さつまあげとこんぶのにもの	さつまあげ	こんぶ	にんじん いんげん	こんにゃく	さとう	油	しょうゆ 酒 和風だし	840	3.1
		どさんこじる	ぶた肉		にんじん	とうもろこし たまねぎ もやし しょうが にんにく	じゃがいも	油 バター	みそ 中華だし 煮干し かつお節		
9	水	コッペパン（みかんジャム）					コッペパン みかんジャム				
		牛乳		牛乳						501	2.2
		さけのマヨネーズパンこやき	さけ				パンこ	ノンエッグマヨネーズ 油	塩 こしょう	608	2.7
		はなやさいサラダ			ブロッコリー にんじん	カリフラワー		コールスロードレッシング		756	3.6
		ジュリエンヌスープ	ウインナー		にんじん	たまねぎ だいこん セロリ		油	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう		
10	木	チキンカレーライス（むぎごはん）	とり肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	むぎごはん じゃがいも	油	カレールウ ケチャップ ソース カレー粉 こしょう		
		牛乳		牛乳						615	2.5
		チーズオムレツ	たまご	チーズ			さとう でんぷん	油	塩 酢	683	2.9
		かいそうサラダ（たまねぎドレッシング）	かまぼこ	わかめ こんぶつのまた かんてん すぎのり	にんじん	きゅうり もやし		たまねぎドレッシング		861	3.6
11	金	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳	旬の食材「だいこん」「ごぼう」					614	1.6
		さんまのかばやき	さんま				さとう でんぷん	油	しょうゆ 酒	671	1.8
		はるさめサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	はるさめ	しおちゅうかドレッシング		844	2.3
		こんさいじる	ぶた肉 とうふ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	さといも		みそ 煮干し かつお節		
14	月	くろパン					くろパン				
		牛乳		牛乳						491	2.1
		とりのにんじんソース	とり肉		にんじん	にんにく	さとう	油	しょうゆ 酒 みりん ケチャップ 塩	618	2.6
		ごぼうサラダ（クリーミーごまドレッシング）			にんじん	ごぼう えだまめ とうもろこし		クリーミーごまドレッシング		780	3.3
		ウインナースープ	ウインナー		にんじん こまつな	たまねぎ	じゃがいも こめこマカロニ	油	洋風だし 塩 こしょう		
15	火	ごはん			オーガニック給食		ごはん				
		牛乳		牛乳						557	2.0
		しろみざかなのわふうトマトソース	ホキ だいず		トマト	ねぎ	でんぷん さとう	油	みりん しょうゆ 和風だし	622	2.3
		ごまあえ			こまつな にんじん	もやし とうもろこし		ごま	ごまあえの素	783	2.9
		オーガニックにくだんごとゆうきやさいのスープ	とり肉 だいず		にんじん	ロメインレタス かぶ たまねぎ ねぎ	でんぷん さとう	ごま油	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう		
16	水	ミルクパン					ミルクパン				
		牛乳		牛乳						567	2.1
		いかナゲット（2こ）	いか たちうお だいず				パンこ こむぎこ さとう でんぷん	ラード 油	塩 こしょう	716	2.7
		グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ とうもろこし きゅうり		げんえんわふうドレッシング		883	3.5
		ポークシチュー	ぶた肉		にんじん	たまねぎ えだまめ にんにく	じゃがいも さとう	油	ハヤシルウ ケチャップ ソース		
17	木	ごもくうどん（ソフトめん）	ぶた肉 あぶらあげ		にんじん	たまねぎ ひらたけ ねぎ	ソフトめん		しょうゆ 酒 みりん 塩 煮干し かつお節		
		牛乳		牛乳						463	2.7
		ちくわのいそべあげ（幼：1こ、小中職：2こ）	ちくわ	あおのり			こむぎこ	油		601	3.5
		チキンとわかめのサラダ	とり肉	わかめ	にんじん	キャベツ		わふうドレッシング		756	4.4

日	曜	献立名	主な材料と食品分類 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	調味料他	栄養価 エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)
18	金	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						534	2.0
		ビビンバ	ぶた肉			きりぼしだいこん にんにく しょうが	さとう	油	しょうゆ 酒 コチュジャン 甜面醤	603	2.3
		ナムル（かんこくナムルドレッシング）			ほうれんそう にんじん	もやし きゅうり		かんこくナムルドレッシング		765	2.9
		サムゲタンふうスープ	とり肉		にんじん チンゲンサイ	たけのこ ねぎ ほししいたけ	げんまい		ちゃんぽんスープの素 塩 こしょう		
21	月	バターパン					バターパン				
		牛乳		牛乳						521	1.9
		やさいコロッケ	だいず		にんじん	グリンピース たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぷん	油	こしょう 塩	652	2.4
		シーザーサラダ（シーザーサラダドレッシング）			にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし		シーザーサラダドレッシング		821	3.1
		さつまいもとれんこんのとうにゅうシチュー	とり肉 とうにゅう しろいんげんまめ		にんじん パセリ	たまねぎ れんこん とうもろこし	さつまいも	油	ホワイトシチューの素 塩 コンソメ こしょう ローリエ		
22	火	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						595	2.5
		ぶりのゆうあんやき	ぶり			ゆず		油	しょうゆ 酒 みりん	664	3.0
		こんぶあえ		しおこんぶ	ほうれんそう にんじん	はくさい もやし				835	3.8
		かぼちゃのほうとうじる	あぶらあげ		かぼちゃ にんじん	だいこん ねぎ ほししいたけ	ほうとう		みそ 酒 煮干し かつお節		
23	水	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						603	1.8
		ハンバーグおろしソース	とり肉 とうふ		にんじん	だいこん たまねぎ	パンこ こむぎこ さとう でんぷん	油 ラード	しょうゆ みりん 酒 がらスープ 塩	657	2.0
		れんこんとヤーコンのサラダ（わふうクリーミードレッシング）	ハム		にんじん	れんこん	ヤーコン	ごま わふうクリーミードレッシング		830	2.5
		さわにわん	ぶた肉		にんじん	はくさい こんにゃく えのきたけ ごぼう ねぎ		油	しょうゆ みりん 酒 塩 煮干し かつお節		
24	木	キャロットピラフ 牛乳	とり肉	牛乳	にんじん あかパプリカ	とうもろこし	ごはん	油	塩 たらエキス		
		とりにくのハニーマスタードソース	とり肉			しょうが にんにく	はちみつ	油	しょうゆ マスタード 酒 塩 こしょう	663	3.0
		イタリアンサラダ			ブロッコリー にんじん	カリフラワー とうもろこし		イタリアンドレッシング		728	3.4
		スターマカロニミネストローネ	ウインナー		にんじん トマト	キャベツ たまねぎ にんにく	こめこマカロニ さとう	油	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	898	4.3
		こめこのクリスマスケーキ					チョコケーキ				









※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。
※小学校の栄養価は、中学年（3年生および4年生）の値を表記しています。
※鶏卵は「たまご」と表記します。
※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。

≪今月の地場産食材≫
米、大根、ねぎ、白菜、しめじ、ひらたけ、ほうれんそう、れんこん
水菜、ごぼう、小松菜、しょうが、にんじん、ヤーコン、福来みかん陳皮



★ お知らせ ★
右の二次元コードから、学校給食レシピがご覧いただけます。



イラスト：「家庭とつながる！新食育ブック①②③④」小川万紀子監修 少年写真新聞社刊
「毎日食育クイズ250」桂聖監修 少年写真新聞社刊

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

1年の節目を迎えるこの時期は、日本の伝統的な食文化にふれる機会がたくさんあります。このような良い伝統を伝えていきたいものです。

冬至

12月22日は冬至です。1年のうち、最も昼が短く、夜が長い日です。かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ると風邪をひかないといわれています。

年越しそば



細く長いそばには、「長寿」の意味が込められています。そばは切れやすいため、「1年の厄や不運を断ち切る」という意味もあります。

おせち料理

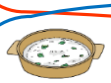
おせち料理は、もともと節日に神様に供える物でしたが、今では正月のみとなりました。おせち料理にはそれぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

雑煮

雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。汁の味付けやもちの形などが地域によって違います。



七草がゆ



七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（だいこん）のことです。

鏡開き

1月11日は鏡開きの日です。お供えした鏡もちを下げてお汁粉にして食べます。鏡餅は、年神様へお供えした神聖なものなので、刃物で切るのではなく、木づちや手などで小さく割ります。



オーガニックデー 12月8日は「有機農業の日」

農林水産省が「有機農業の推進に関する法律」を成立してから10周年を記念し、2016年に、毎年12月8日を「有機農業の日」としました。

有機農業とは、自然の力を活かして、できるだけ農薬や化学肥料を使わずに育てる農業の方法です。虫が付きやすく、収穫量が少なくなることもありますが、畑の土やそこに住む生き物たちの環境を大切にするので、地球にやさしいといわれています。

くわしくはこちら↓

有機農業の日



15日（火）は「つくばのオーガニック給食デー」です！この日は、肉団子の鶏肉、小松菜、にんじん、かぶ、ロメインレタスがオーガニックです。有機農業で育てられた地元の食材がふんだんに使われています。







つくば市の生産者 若栗地区の河口さん

今月の給食では、若栗地区の河口さんが育てたにんじんとごぼうを使っています。にんじんは7月下旬から8月中旬に種をまき、10月下旬から収穫が始まります。ごぼうは5～6月に種をまき、9月下旬から収穫します。今年は長雨の影響が大きく、土の中で腐ってしまったものもあり苦労しましたが、おいしいにんじんとごぼうが出来ました。

ごぼうを掘り取る機械 ルートディガー➡