



12月 献立予定表

| ひ 日 曜 日 | 献立名 こんだてめい | おも さりょうめい 主な材料名 | | | | | | えいようか 栄養価 | |
|-----------------------|----------------|------------------------|-----------------|---------------------------|---------------------|-----------------------------|----------------------|---------------------------|------------------|
| | | おも からだ 主に体をつくるものとなる | | おも からだ ちょうし 主に体の調子を整える | | おも にエネルギーのもととなる | | その他の材料 (調味料など) | |
| | | ぐん 1群 たんぱく質 | ぐん 2群 無機質 | ぐん 3群 カロテン | ぐん 4群 ビタミンC、他 | ぐん 5群 たんすいかぶつ 炭水化物 | ぐん 6群 しつ 脂質 | エネルギー (Kcal) | しょくしん 相当量 (g) |
| 1月 < 日本の食べ物の旅【宮城県】> | | | | | | | | | |
| ごはん | | | | | | ごはん | | | |
| 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 幼 532 | 1.7 |
| 笹かまぼこの米粉いそべ揚げ | 笹かまぼこ | 青のり | | | | 米粉 でん粉 | 油 | 小 733 | 2.3 |
| 仙台ふの煮物 | ぶた肉 | | にんじん | たまねぎ | | 仙台ふ、じゃがいも 砂糖 | 油 | 中 887 | 2.6 |
| おくずかけ | 油揚げ 豆腐 | | にんじん | ごぼう しいたけ | | こんにゃく 温麺 でん粉 | | しょう油 塩 酒 かつおだし | |
| 2火 | 麦ごはん | | | | | ごはん おおむぎ | | | |
| 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 幼 505 | 1.7 |
| 豚肉とれんこんの炒め物 | ぶた肉 | | | にんにく しょうが れんこん | | しらたき 砂糖 | 油 | 小 656 | 2.0 |
| 粉ふきいも | | | | | | じゃがいも | | 中 831 | 2.5 |
| キムチスープ | とり肉 豆腐 | | にんじん にら | ★キムチ ねぎ | | でん粉 | 油 | しょう油 酒 塩 がらスープ | |
| 3水 | しょう油ラーメン(中華めん) | | | | | 中華めん | | | |
| しょう油ラーメン(しょう油ラーメンスープ) | ぶた肉 なると | わかめ | | スイートコーン ねぎ もやし にんにく | | | 油 ごま油 | 酒 がらスープ しょう油ラーメンスープ こしょう油 | 幼 532 2.3 |
| 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 小 603 | 2.6 |
| 肉まん | | | | | | ★肉まん | | 中 793 | 3.4 |
| 白菜のとろみ炒め | ハム | | | はくさい たまねぎ ぶなしめじ | | 春雨 でん粉 | 油 | 塩 こしょう オイスターソース | |
| 4木 | 麦ごはん | | | | | ごはん おおむぎ | | | |
| 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 幼 514 | 1.9 |
| いかの香味ソース | ★いかでん粉付き | | | ねぎ しょうが | | 砂糖 | 油 | しょう油 酢 トウバンジャン | 小 651 2.2 |
| 小松菜の和え物 | かまぼこ | | こまつな | もやし | | | | 中 812 | 2.6 |
| 鶏ごぼう汁 | とり肉 生揚げ みそ | | にんじん | たまねぎ ごぼう | | | | かつおだし | |
| 5金 | 黒パン | | | | | 黒パン | | | |
| 県産いちご野菜のジュース | | | | ★いちごと野菜のジュース | | | | 幼 568 | 1.7 |
| マーマレードポークシンジャー | ぶた肉 | | | たまねぎ しょうが | | 小麦粉 マーマレード | 油 | 小 771 | 2.4 |
| プロッコリーのマリネ | | | | プロッコリー 赤パプリカ | たまねぎ レモン果汁 | 砂糖 | 油 酢 塩 | 中 893 | 3.0 |
| さつまいものシチュー | ベーコン いんげん豆 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ マッシュルーム | | さつまいも | 油 | ベシャメルソース 塩 こしょう | |
| 8月 | ごはん | | | | | ごはん | | | |
| 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 幼 544 | 1.5 |
| いなだのから揚げ | ★いなだのから揚げ | | | | | | 油 | 小 679 | 1.8 |
| れんこんのきんぴら | ぶた肉 | | にんじん | れんこん | | 砂糖 | 油 ごま油 | 中 850 | 2.2 |
| さといものみそ汁 | 豆腐 みそ | | こまつな | ねぎ えのきたけ | | さといも | | かつおだし | |
| 9火 | ごはん | | | | | ごはん | | | |
| 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 幼 483 | 1.6 |
| あんかけ豆腐 | ★豆腐ステーキ | | | たまねぎ えだまめ | | 砂糖 でん粉 | 油 | 小 618 | 1.9 |
| ひじきの炒め煮 | ぶた肉 さつま揚げ | ひじき | にんじん | | | こんにゃく 砂糖 | 油 | 中 781 | 2.3 |
| だまこ汁 | とり肉 | | | ごぼう まいたけ ねぎ | | だまこもち | 油 | 酒 みりん かつおだし しょう油 塩 | |
| 10水 | ごはん | | | | | ごはん | | | |
| 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 幼 600 | 1.9 |
| チキンカレー | とり肉 | | にんじん | しょうが にんにく たまねぎ | | じゃがいも 小麦粉 | 油 | 小 752 | 2.2 |
| メンチカツ | ★メンチカツ | | | | | | | 中 958 | 2.8 |
| みずな水菜のサラダ | | | 水菜 にんじん | れんこん | | 砂糖 | | 酢 しょう油 ごまドレッシング | |
| 11木 | ごはん | | | | | ごはん | | | |
| 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 幼 481 | 1.7 |
| 豚肉と生揚げのみそ炒め | ぶた肉 生揚げ みそ | | | しょうが たまねぎ | | 砂糖 でん粉 | 油 | 小 622 | 2.0 |
| りっちゃんサラダ | ハム かつお節 | ★塩昆布 | にんじん | キャベツ スイートコーン | | 砂糖 | 油 | 中 779 | 2.4 |
| せんべい汁 | とり肉 | | にんじん | はくさい ねぎ ごぼう | | こんにゃく ★せんべい | 油 | しょう油 塩 酒 みりん かつおだし | |
| 12金 | ミルクパン | | | | | ミルクパン | | | |
| 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 幼 444 | 2.1 |
| オムレツのトマトソースかけ | ★オムレツ | | トマト | たまねぎ | | | 油 | 小 624 | 2.8 |
| プロッコリーのガーリックソテー | ベーコン | | プロッコリー | カリフラワー にんにく | | | オリーブ油 | 中 780 | 3.3 |
| マセドアンスープ | とり肉 | | にんじん | たまねぎ だいこん セロリ | | | 油 | 酒 チキンブイヨン 塩 こしょう しょう油 | |
| 15月 | ごはん | | | | | ごはん | | | |
| 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 幼 541 | 1.3 |
| 豚肉とごぼうの炒り煮 | ぶた肉 | | にんじん | しょうが ごぼう えだまめ | | 砂糖 しらたき | 油 ごま | 小 694 | 1.6 |
| フライドさつまいも | | | | | | さつまいも | 油 | 中 869 | 1.9 |
| なめこのみそ汁 | 豆腐 油揚げ みそ | | | なめこ だいこん ねぎ えのきたけ | | | | かつおだし | |



12月 献立予定表

取手市立学校給食センター (No.2)

| ひ 日 曜 日 | 献立名 こんだてめい | おもな材料名 | | | | | | その他の材料 (調味料など) | エネルギー (Kcal) エネルギー相当量(g) | 栄養価 えいようか レバウム レバウム相当量(g) | | | |
|------------------|-------------------|------------------------|-----------|----------------------|-------------------|---------------|----------|---|--------------------------------|------------------------------------|--|--|--|
| | | おもなからだ 主に体をつくるものとなる | | おもなからだ 主に体の調子を整える | | おもなエネルギーのもとなる | | | | | | | |
| | | 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、他 | 5群 炭水化物 | 6群 脂質 | | | | | | |
| 16 火 | | クリエスト献立・藤代幼稚園 | | | | | | | | | | | |
| | ごはん | | | | | ごはん | | | | | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 幼 560 | 2.0 | | | |
| | 煮込みハンバーグ | ★ハンバーグ | | | たまねぎ マッシュルーム | 砂糖 | 油 | デミグラスソース ケチャップ ウスターソース ワイン | 小 687 | 2.2 | | | |
| | コーンサラダ | | | にんじん | キャベツ スイートコーン | | | コーンクリーミードレッシング | 中 856 | 2.8 | | | |
| | ミネストローネ | ベーコン | | にんじん ブロッコリー トマト | たまねぎ セロリ にんにく | マカロニ 砂糖 | オリーブ油 | チキンブイヨン こしょう 塩 | | | | | |
| | みかんゼリー | | | | | ★みかんゼリー | | | | | | | |
| 17 水 | | 冬至献立 | | | | | | | | | | | |
| | ほうとううどん(ソフトめん) | | | | | ソフトめん | | | | | | | |
| | ほうとううどん(ほうとううどん汁) | ぶた肉 油揚げ みそ | | にんじん かぼちゃ | だいこん ねぎ えのきたけ | さといも | | 酒 ショウ油 かつおだし | 幼 560 | 2.1 | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 小 663 | 2.5 | | | |
| | 鶏肉の天ぷら | とり肉 卵 | | | | 小麦粉 | 油 | 酒 塩 ガーリックパウダー | 中 861 | 3.2 | | | |
| | 白菜のゆず香和え | | ★塩昆布 | | はくさい かぶ ゆず果汁 | | | 一味唐辛子 | | | | | |
| 18 木 | 麦ごはん | | | | | ごはん おむぎ | | | | | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 幼 471 | 1.8 | | | |
| | 豚キムチ炒め | ぶた肉 生揚げ | | にんじん にら | しょうが ★キムチ キャベツ | | 油 | 酒 ショウ油 | 小 610 | 2.1 | | | |
| | ナムル | | | こまつな | もやし | | ごま油 | ショウ油 塩 | 中 763 | 2.5 | | | |
| | わかめスープ | とり肉 なると | わかめ | にんじん | ねぎ | | | がらスープ ショウ油 塩 こしょう | | | | | |
| 19 金 | 丸パン | | | | | 丸パン | | | | | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 幼 654 | 2.6 | | | |
| | たらフライ(タルタルソース) | ★たらフライ | | | | | 油 | ★タルタルソース | 小 682 | 2.7 | | | |
| | チキンサラダ | とり肉 | | にんじん 水菜 | だいこん | | | イタリアンドレッシング | | | | | |
| | ほうれん草のクリームスープ | ベーコン 白いんげん豆 | 牛乳 | にんじん ほうれん草 | たまねぎ スイートコーン | | 油 | ワイン コーンポタージュ ベシャメルソース 塩 こしょう | | | | | |
| 22 月 | 麦ごはん | | | | | ごはん おむぎ | | | | | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 幼 492 | 2.2 | | | |
| | ほっけ文化干し | ★ほっけ文化干し | | | | | | | 小 624 | 2.4 | | | |
| | じゃがいものそぼろ煮 | ぶた肉 | | にんじん | しょうが たまねぎ えだまめ | じゃがいも しらつき 砂糖 | 油 | 酒 みりん ショウ油 | 中 780 | 2.9 | | | |
| | 白菜のみぞ汁 | 豆腐 油揚げ みそ | | こまつな | はくさい ねぎ えのきたけ | | | かつおだし | | | | | |
| 23 火 | ごはん | | | | | ごはん | | | | | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 幼 516 | 1.7 | | | |
| | とり肉の中華炒め | とり肉 | | にんじん チンゲンサイ | しょうが たまねぎ にんにく | でん粉 | 油 | 酒 ショウ油 オイスターソース トウバンジャン | 小 665 | 2.0 | | | |
| | もやしの和え物 | | | ほうれん草 | スイートコーン もやし | 砂糖 | ごま油 | ショウ油 | 中 832 | 2.4 | | | |
| | サンラータン | ぶた肉 豆腐 卵 | | | たけのこ きくらげ ねぎ しょうが | でん粉 | 油 ごま油 | ショウ油 酢 塩 酒 | | | | | |
| 24 水 | | クリスマス献立 | | | | | | | | | | | |
| | ごはん | | | | | ごはん | | | | | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 幼 625 | 2.0 | | | |
| | フライドチキン | とり肉 | | | しょうが | でん粉 コーンスターチ | 油 | ガーリックパウダー 酒 塩 | 小 762 | 2.3 | | | |
| | 花野菜サラダ | | | 赤パプリカ | カリフラワー ロマネスク | 砂糖 | 油 | 粒マスタード ショウ油 酢 塩 こしょう | 中 943 | 2.9 | | | |
| | ハッシュドポーク | ぶた肉 | | にんじん | にんにく たまねぎ マッシュルーム | 砂糖 | 油 | ワイン ハヤシフレーク ポークブイヨン ケチャップ トマトピューレ 塩 こしょう | | | | | |
| | 米粉チョコケーキ | | | | | ★米粉チョコケーキ | | | | | | | |

* 天候等の都合により、献立内容が変更することがあります。

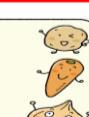
* ★表記がある食品は、使用されている主な材料から分類し表記しています。

* 献立名の欄にある○の数字はおかずの数です。左から、幼、小(低)、小(中)、小(高)、中、職員の順に示しています。

* 不明な点は給食センターへお問い合わせください。(Tel:0297-82-3363)

| 栄養素 | 基準量 | | 12月の平均 | |
|-----------|-------------|-------|-------------|-------|
| | エネルギー(Kcal) | 食塩(g) | エネルギー(Kcal) | 食塩(g) |
| 幼稚園 | 490 | 1.5 | 540 | 1.9 |
| 小学校(3・4年) | 650 | 2.0 | 672 | 2.2 |
| 中学校 | 830 | 2.5 | 839 | 2.7 |

給食だより

12月の給食のめあて
寒さに負けない食事をしよう

寒さに負けない生活習慣を心がけよう

- 冬も元気にすごすためには、抵抗力を高めることが大切です。
- 主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、くだものをそろえて、栄養バランスのよい食事をとりましょう。
- 適度な運動や、十分な休養と睡眠も大切です。
- 手洗い、うがいをして、病気のもとになるウイルスや細菌が体の中に入らないようにしましょう。



茨城県の旬の野菜を食べよう

農業が盛んな茨城県には、風邪予防にも効果抜群の冬野菜がたくさんあります。寒さに負けないためには、茨城県でとれる旬の野菜を食べましょう。

