



# 12月 学校給食予定献立表



令和3年【C】

筑西市立下館学校給食センター

日	曜日	献立名	主に骨や肉になるもの		主に体の調子をととのえるもの		主に熱や力になるもの		栄養価		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	1杯分	たんぱく質	
1	水	ごはん 牛乳 ハンバーグのデミグラスソース ジャーマンポテト 卵とトマトのスープ	とり肉 ベーコン とり肉 卵	牛乳			たまねぎ エリンギ たまねぎ にんにく たまねぎ	ごはん さとう パン粉 じゃがいも でんぷん	豚脂 米油	704	27.2
2	木	麦ごはん 牛乳 焼き肉 ポテトサラダ もやしのスープ	ぶた肉 ハム とり肉 とうふ	牛乳		にんじん にんじん ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり もやし たまねぎ	麦ごはん さとう じゃがいも	米油 リブレ マネズ ごま油	686	29.0
3	金	野菜たっぷり塩うどん(ソフトめん) 牛乳 とり天 ほうれんそうのおひたし	ぶた肉 とり肉	牛乳		にんじん かつお節 ほうれんそう	しょうが にんにく キャベツ もやし ねぎ しょうが にんにく	ソフトめん でんぷん 天ぷら粉	ごま油 米油	650	29.4
6	月	【旬】ごはん 牛乳 厚焼玉子 小松菜のソテー すき焼き風煮	卵 ベーコン ぶた肉 とうふ	牛乳			しめじ たまねぎ とうもろこし ねぎ はくさい たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう でんぷん マカロニ	米油	660	26.8
7	火	チキンカツレツバーガー(丸パン) ・チキンカツレツ・タルタルソース② 牛乳 サウザンサラダ コーンポタージュ	とり肉 とり肉 白インゲン	牛乳			ピクルス たまねぎ レモン果汁 キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	丸パン パン粉 小麦粉 水あめ でんぷん さとう	米油 リブレ マネズ 米油	711	30.7
8	水	【味めぐり～京都府～旬】 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 水菜とツナの和えもの すまし汁	さば ツナ(まぐろ) とうふ なた	牛乳				ごはん さとう でんぷん さとう	大豆油	644	26.6
9	木	ごはん 牛乳 ふりかけ カルビ風メンチカツ ナムル キムンチョスープ	とり肉 牛肉 卵 ぶた肉 とうふ イワシ イカ	牛乳 かつお節 のり		にんじん にんじん なら	たまねぎ りんご果汁 梨果汁 もやし きゅうり はくさい えのきたけ ねぎ 梨 たまねぎ にんにく しょうが	ごはん さとう パン粉 でんぷん さとう 小麦粉	豚脂 米油 ごま ごま油 米油	682	23.8
10	金	チャンポンめん(中華めん) 牛乳 肉まん 中華サラダ	ぶた肉 えび イカ かまぼこ うすら卵 ぶた肉	牛乳		にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ もやし たまねぎ だけのこ しょうが にんにく しいたけ キャベツ きゅうり	中華めん 小麦粉 さとう でんぷん パン粉 はるさめ さとう	米油 リブレ マネズの素 豚脂 ごま油 牛脂 ごま油 ごま	626	26.0
13	月	ポークカレーライス(麦ごはん) ・ポークカレー 牛乳 グリーンサラダ みかん	ぶた肉	牛乳		にんじん トマト ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ ヤングコーン キャベツ きゅうり みかん	麦ごはん じゃがいも	米油 リブレ マネズ リブレ マネズ 米油	680	20.0
14	火	【旬】ピザトースト(厚切り食パン) 牛乳 イタリアンサラダ ほうれんそうのクリーム煮	ベーコン とり肉 白インゲン	チーズ 牛乳	青ピーマン ブロッコリー にんじん 黄ピーマン にんじん ほうれんそう		たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ	厚切り食パン	リブレ マネズ リブレ マネズ 米油	604	22.1
15	水	ごはん 牛乳 モロの竜田揚げ マカロニサラダ チンゲンサイのスープ	モロ ハム とり肉 とうふ	牛乳		にんじん チンゲンサイ にんじん	しょうが にんにく きゅうり もやし	ごはん でんぷん 小麦粉 マカロニ	米油 リブレ マネズ 米油	669	26.5
16	木	ごはん 牛乳 春巻 パンパンジーサラダ 八宝菜	ぶた肉 とり肉 ぶた肉 えび イカ うすら卵 生揚げ	牛乳		にんじん にんじん にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが しいたけ もやし きゅうり たまねぎ はくさい だけのこ しょうが	ごはん 小麦粉 水あめ さとう でんぷん はるさめ	ラード 豚脂 米油 大豆油 リブレ マネズ 米油	716	27.5
17	金	わかめうどん(ソフトめん) 牛乳 ミルクドーナツ キャベツとじゃこのサラダ	とり肉 油揚げ なた 卵	わかめ 牛乳 脱脂粉乳 ちりめんじゃこ かつお節	にんじん ほうれんそう こまつな		しめじ ねぎ キャベツ	ソフトめん 小麦粉 さとう でんぷん	米油 ごま油	633	25.0
20	月	【冬至】ごはん 牛乳 ブリフライ ゆず風味サラダ かぼちゃのみそ汁	ブリ とり肉 油揚げ	牛乳		にんじん かぼちゃ こまつな にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	ごはん パン粉 小麦粉 さとう	ごま 米油 ゆずしょうゆドレッシング 米油	653	22.5
21	月	【クリスマス献立】 クロワッサン 乳酸飲料 クリスマスチキン コールスローサラダ ポトフ クリスマスケーキ(チョコレートケーキ) クリスマスケーキ(米粉ケーキ)	とり肉 ハム ウィンナー 卵 豆乳	乳酸飲料		にんじん にんじん ブロッコリー	にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし キャベツ たまねぎ だいこん	クロワッサン 水あめ 小麦粉 でんぷん さとう	米油 リブレ マネズ リブレ マネズ ココア ココア	600 (缶)	20.8 (缶)
22	水	【旬】ごはん 牛乳 たらのマヨネーズ焼き のりごまあえ けんちん汁	たら とうふ	牛乳 粉チーズ のり		ほうれんそう にんじん にんじん	たまねぎ もやし だいこん ねぎ はくさい	ごはん 小麦粉 さとう	リブレ マネズ ごま 米油	606	23.6
23	木	ごはん 牛乳 シュウマイ② チョレギサラダ マーボー豆腐	とり肉 ぶた肉 卵 わかめ とうふ ぶた肉 だいず	牛乳		にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり ねぎ しょうが にんにく	ごはん 小麦粉 さとう	豚脂 ゼラチン ごま 香味塩ドレッシング 米油	748	32.8
24	金	とり南蛮うどん(ソフトめん) 牛乳 わかさぎのフリッター②③ フルーツジュレ	とり肉 なた 油揚げ	牛乳		にんじん	しめじ だいこん はくさい ねぎ	ソフトめん でんぷん	大豆油 米油	635	25.2

※太文字は地場産物です。\*食品名を料理別にしてありますので、食物アレルギー等のご配慮にお役立てください。材料の都合により、献立が変更になる場合もあります。

月平均摂取量	脂質	食塩相当量
	20.8	2.5

### ★8日【味めぐり～京都府～旬】

旬の水菜を使用した「水菜とツナのあえもの」が出ます。水菜の葉には深い切れ込みがあるのが特徴です。水菜は別名「京菜」と呼ばれ、江戸時代以前から京都府を中心に栽培されていました。低温な土地で肥料を使わず畦に水を貯めて育てたことから「水菜」と呼ばれるようになりました。旬の水菜をおいしくいただきます。

### ★6日・14日・22日【旬】

- ・「小松菜」…東京の小松川沿いで採れたことから「小松菜」と名付けられました。小松菜は、カルシウムと鉄が多く含まれ、その栄養量は野菜の中でもトップクラスです。
- ・「ほうれんそう」…冬の寒い時期に霜があたり甘みが増え、おいしくなります。ほうれん草には、貧血を予防する鉄が多く含まれています。
- ・「たら」…雪が降る季節に採れる魚という意味で、魚へんに雪と書いて「鱈」と読みます。鱈はとてもおいしいしん坊な魚で、お腹がいつも膨らんでいることから「たらふく食べる」という言葉ができたと言われています。

### ★21日【クリスマス献立】

今年のクリスマスケーキは、毎年人気のチョコレートケーキが提供されます。少し早いですが、クリスマスの特別メニューでクリスマスを楽しみましょう。

### ★20日【冬至】

12月22日は冬至です。冬至とは1年で1番太陽の出ている時間が短く、夜が長い日です。昔から冬を乗り切るために、冬至という節目にかぼちゃを食べる習慣があります。また、冬至の日にゆず湯に入ると1年間風邪をひかないといわれています。



### 今月の地場産物



茨城県：きゅうり 水菜 こまつな だいこん  
 チンゲンサイ なら ねぎ はくさい  
 青ピーマン ほうれんそう だいず  
 ぶた肉 とうふ 生揚げ 油揚げ  
 さといも ソフトめん 牛乳

筑西市：米