



# 2023年 12月 予定献立表



\*献立は、都合により変更する場合があります。

日 曜	献立名	おもな材料						調味料・その他 (※学校で使用使用する調味料)	小学校 たんぱく質 食塩相当量	中学校 たんぱく質 食塩相当量
		骨や歯をつくる食べ物		体の調子を整える食べ物		熱や力になる食べ物				
		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 (※学校で使用使用する調味料)			
1 金	食パン 牛乳 ハンバーグ照り焼きソース ペンのミートソース煮 ポトフ	豆腐 鶏肉 豚肉 大豆 ウインナー	牛乳	人参 トマト 人参 ほうれん草	玉ねぎ 玉ねぎ にんにく キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし	食パン パン粉 砂糖 でんぷん ペンネ 砂糖 じゃがいも	こしょう しょうゆ みりん ケチャップ ソース スープストック 食塩 こしょう スープストック 食塩 こしょう	670 29.9 3.5	820 35.8 4.3	
<b>地産地消Week ※予定している稲敷市産・茨城県産の食材 (太字)</b>										
4 月	ごはん 牛乳 県産玉子焼き ヤーコン入りきんぴら 稲敷産ねぎスープ	<b>鶏卵</b> <b>豚肉</b> <b>油揚げ</b> <b>豆腐</b>	牛乳	人参 人参	ねぎ キャベツ マッシュルーム	<b>米</b> 砂糖 でんぷん <b>ヤーコン</b> <b>しらたき</b> 砂糖	食塩 しょうゆ しょうゆ みりん 中華だし 鶏がらスープ 食塩 こしょう	658 24.8 1.9	815 29.5 2.3	
5 火	ごはん 牛乳 さばの塩焼き なすと豚肉の炒め物 茨城野菜のみそ汁	さば <b>豚肉</b> <b>豆腐</b> <b>油揚げ</b> 味噌	牛乳	人参 人参 ほうれん草	なす マッシュルーム 大根 ねぎ	米 砂糖	食塩 しょうゆ 酒 トウバンジャン 和風だし	666 29.9 1.9	826 35.8 2.2	
6 水	茨城野菜の焼きそば 牛乳 さつまいもの天ぷら チキンサラダ クロワッサン	<b>豚肉</b> 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草 人参	キャベツ ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	中華めん <b>さつまいも</b> てんぷら粉 油 ごまドレッシング	焼きそばソース	625 21.4 2.5	773 25.0 3.0	
7 木	ごはん 牛乳 オムレツ グリーンサラダ 茨城野菜のポークカレー	鶏卵 <b>豚肉</b>	牛乳	ブロッコリー 人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム れんこん にんにく しょうが	<b>米</b> でんぷん	食塩 青じそドレッシング カレールウ ケチャップ ソース	694 22.1 2.5	873 27.2 3.2	
8 金	丸パン チョコクリーム 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き れんこんサラダ さつまいもスープ	<b>鶏肉</b> <b>豚肉</b>	牛乳	人参 人参 ほうれん草	にんにく しょうが <b>れんこん</b> <b>キャベツ</b> <b>きゅうり</b> <b>白菜</b> マッシュルーム	丸パン チョコクリーム マーマレードジャム <b>さつまいも</b>	しょうゆ 酒 食塩 こしょう スープストック コンソメ 食塩 こしょう	644 32.8 2.6	778 38.8 3.2	
11 月	ごはん りんごジュース 照り焼きチキン りっちゃんサラダ 根菜のみそ汁 シューアイス	鶏肉 ハム かつお節 豆腐 味噌	昆布	人参 人参 小松菜	にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし 大根 ねぎ	米 りんごジュース 砂糖 さといも こんにやく シューアイス	しょうゆ みりん 酒	636 23.6 1.8	779 28.7 2.2	
12 火	ごはん 牛乳 餃子 ブロッコリーおかか和え 親子煮	鶏肉 豚肉 かつお節 鶏肉 鶏卵 油揚げ	牛乳	にら ブロッコリー 人参 人参	キャベツ 玉ねぎ 玉ねぎ 白菜 たけのこ	米 小麦粉 でんぷん 砂糖 砂糖	食塩 酒 オイスターソース しょうゆ しょうゆ しょうゆ みりん 酒 食塩	691 29.4 2.3	879 35.9 3.0	
13 水	ソフトめん 牛乳 鶏南蛮うどん汁 木の葉磯辺天ぷら さつまいもサラダ	鶏肉 油揚げ なた かまぼこ ハム	牛乳	人参 人参	大根 ねぎ ごぼう 干し椎茸	ソフトめん てんぷら粉 さつまいも	しょうゆ 和風だし 酒 みりん 食塩	663 25.3 2.8	860 32.2 3.6	
14 木	ごはん 牛乳 いわしおろし煮 切干大根の煮物 吉野汁	いわし 味噌 豚肉 さつまいも 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 人参	大根 切干大根 干し椎茸 大根 ごぼう ねぎ しめじ	米 砂糖 でんぷん しらたき 砂糖 さといも でんぷん	しょうゆ みりん 食塩 しょうゆ みりん しょうゆ だしパック(さば節・かつお節・煮干) 食塩	629 27.0 2.2	781 32.2 2.6	
15 金	食パン 牛乳 かぼちゃコロケ(ソース) さっぱりサラダ クリームシチュー	ハム ベーコン 豆乳	牛乳	かぼちゃ 人参 人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし 枝豆	食パン パン粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖 でんぷん じゃがいも	食塩 ※ソース シチュールウ コンソメ 食塩	685 23.7 2.9	839 28.3 3.6	
18 月	ごはん 牛乳 豚しょうが炒め 磯香和え キムチみそ汁	豚肉 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	小松菜 人参 人参 にら	玉ねぎ キャベツ しょうが もやし 白菜 キャベツ 大根 ねぎ えのきたけ 白菜キムチ	米 砂糖	しょうゆ みりん しょうゆ 和風だし	621 27.6 2.4	768 32.6 2.9	
19 火	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ にんじんしりしり 白菜のみそ汁	鶏肉 鶏卵 ツナ 油揚げ 味噌	牛乳	人参 人参 ほうれん草	にんにく しょうが 白菜 大根 ごぼう ねぎ	米 でんぷん 砂糖	しょうゆ 酒 食塩 しょうゆ 和風だし 和風だし	699 28.5 2.0	867 34.1 2.3	
20 水	スパゲッティボロネーゼ 牛乳 チキンナゲット ツナサラダ ロールパン	豚肉 大豆 鶏肉 ツナ	牛乳	人参 人参	玉ねぎ マッシュルーム にんにく しょうが にんにく キャベツ きゅうり	スパゲッティ パン粉 小麦粉 でんぷん ロールパン	ケチャップ ハヤシルウ ソース コンソメ しょうゆ 食塩	626 29.7 2.7	776 36.4 3.4	
21 木	ごはん 牛乳 白身魚フリッター こんにやくのおかか煮 かぼちゃのみそ汁	たら 沖あみ 豚肉 かつお節 味噌	牛乳 あおさ	人参 いんげん かぼちゃ 人参	ごぼう キャベツ 玉ねぎ ねぎ	米 小麦粉 でんぷん 砂糖 米粉 こんにやく 砂糖	食塩 しょうゆ みりん 和風だし	621 22.2 2.1	751 25.2 2.5	
22 金	丸パン 飲むヨーグルト もみの木ハンバーグオニオンソース カラフルサラダ ハッシュドポーク クリスマスケーキ	鶏肉 豚肉 豚肉	飲むヨーグルト	トマト 人参 赤パプリカ 人参 トマト	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく	丸パン 砂糖 でんぷん じゃがいも チョコレートケーキ	食塩 しょうゆ コンソメ ハヤシルウ こしょう	714 23.6 3.0	886 29.8 3.8	

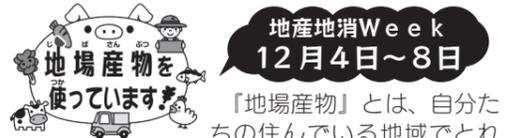
## きゅうしょくだより



稲敷市立江戸崎学校給食センター

稲敷いなの子

今年も残すところ、あとひと月となりました。朝晩の冷え込みがますます厳しく感じられます。感染症が流行する時期ですので、うがい・手洗いを忘れず、生活リズムを整え、元気に新年を迎えられるよう、予防に努めましょう。



「地場産物」とは、自分たちの住んでいる地域でとれた産物のことをいいます。「地産地消」とは、「自分たちが住んでいる地域でとれる産物を、その地域で消費しましょう」という取り組みです。「地産地消」によって、生産者への理解を深め、地域の魅力を高めることができます。

給食にも、様々な地場産物が取り入れられています。ご家庭でも「地産地消」を意識して、食材を選んでみてはいかがでしょうか？



## 幸運を呼び込む 冬至の食べ物

今年の冬至は 12月22日 です

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短い日です。この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運気も衰えると考えていたため、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。



もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

## 冬休みの元気に過ごすためのポイント

