＊献立は、都合により変更する場合があります。
スプーンがあったほうが食べやすい献立です。

# 2023年 12月 予定献立表

◎魚の骨に気を付けて、よくかんで食べましょう。

| 日 | 曜 | 献立名 | 骨や歯をつくる食べ物 1群 たんぱく質 | 骨や歯をつくる食べ物 2群 無機質 | 体の調子を整える食べ物 3群 カロテン | 体の調子を整える食べ物 4群 ビタミンC・その他 | 熱や力になる食べ物 5群 炭水化物 | 熱や力になる食べ物 6群 脂質（※学校で使用する調味料） | 調味料・その他（※学校で使用する調味料） | 幼稚園 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g) | 小学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g) | 中学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 金 | ごはん ぎゅうにゅう<br>ぶたにくのしょうがいため<br>いそかあえ<br>ぎょうざスープ | ぶたにく<br>ぶたにく とりにく | ぎゅうにゅう<br>のり | にんじん こまつな<br>にんじん こまつな | しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にんにく<br>もやし はくさい<br>はくさい たまねぎ ねぎ たけのこ キャベツ しょうが | こめ<br>こむぎこ さとう | ごまあぶら<br>ごまあぶら あぶら | さけ しょうゆ みりん こしょう<br>しょうゆ<br>ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう | 504<br>21.1<br>1.7 | 614<br>25.0<br>2.1 | 759<br>29.5<br>2.4 |
| **地産地消 Week ※予定している稲敷市産・茨城県産の食材（太字）** | | | | | | | | | | | | |
| 4 | 月 | しょくパン ぎゅうにゅう キャラメルクリーム<br>とりにくのハニーマスタードやき<br>れんこんサラダ<br>さつまいものスープ | ***とりにく***<br>ウインナー | ***ぎゅうにゅう*** | ***にんじん***<br>***にんじん*** パセリ | ***レンコン キャベツ きゅうり***<br>***はくさい*** たまねぎ | しょくパン キャラメル<br>はちみつ<br>***さつまいも*** | バンバンジードレッシング | しお こしょう マスタード さけ しょうゆ<br>スープストック コンソメ しお こしょう | 475<br>21.5<br>1.9 | 651<br>28.2<br>2.6 | 751<br>34.1<br>3.1 |
| 5 | 火 | ごはん ぎゅうにゅう<br>けんさんたまごやき<br>ヤーコンいりきんぴら<br>けんさんねぎスープ | ***けいらん***<br>***とりにく あぶらあげ***<br>***とうふ*** | ***ぎゅうにゅう***<br>わかめ | ***にんじん*** いんげん<br>***にんじん こまつな*** | ***ねぎ*** たまねぎ ***だいこん*** | ***こめ***<br>さとう でんぷん<br>***ヤーコン しらたき*** さとう | ごま あぶら<br>ごまあぶら | しょうゆ しお かつおだし す<br>しょうゆ みりん<br>しょうゆ しお こしょう とりがらスープ | 553<br>23.1<br>1.9 | 656<br>26.3<br>2.2 | 814<br>31.3<br>2.6 |
| 6 | 水 | ソフトめん ぎゅうにゅう<br>だいがくいも<br>チキンサラダ<br>とりなんばんうどんじる | ***とりにく***<br>***とりにく*** なると ***あぶらあげ*** | ***ぎゅうにゅう*** | ***にんじん*** | ***キャベツ きゅうり*** たまねぎ<br>***だいこん ねぎ*** ごぼう ほししいたけ | ***ソフトめん***<br>***さつまいも*** さとう | あぶら ごま<br>ごまドレッシング | しょうゆ<br>しょうゆ しお みりん わふうだし | 541<br>25.8<br>2.0 | 645<br>31.2<br>2.5 | 841<br>39.6<br>2.9 |
| 7 | 木 | ごはん ぎゅうにゅう<br>さばのしおやき<br>なすとぶたにくのいためもの<br>いばらきやさいのみそしる | さば<br>***ぶたにく***<br>***とうふ*** みそ | ***ぎゅうにゅう*** | ***にんじん***<br>***にんじん ほうれんそう*** | ***だいこん はくさい*** | ***こめ***<br>さとう | ごまあぶら | しお<br>さけ しょうゆ トウバンジャン<br>わふうだし | 581<br>24.2<br>2.0 | 678<br>27.1<br>2.3 | 843<br>32.4<br>2.8 |
| 8 | 金 | ごはん ぎゅうにゅう<br>オムレツ<br>グリーンサラダ<br>いなしきやさいのカレー | けいらん<br>***ぶたにく*** | ***ぎゅうにゅう*** | ***ブロッコリー***<br>***にんじん*** | ***キャベツ きゅうり***<br>たまねぎ ***れんこん マッシュルーム*** しょうが にんにく | ***こめ***<br>さとう でんぷん<br>***さつまいも*** | あぶら<br>あおじそドレッシング | しお す<br>ソース ケチャップ カレールウ | 582<br>19.4<br>2.0 | 698<br>22.3<br>2.4 | 863<br>26.3<br>2.8 |
| 11 | 月 | まるパン ぎゅうにゅう りんごジャム<br>コーンカップグラタン<br>ペンネのミートソースに<br>ポトフ | おから とうにゅう<br>ぶたにく だいず<br>ウインナー | ぎゅうにゅう | にんじん トマト<br>にんじん パセリ | りんご<br>とうもろこし たまねぎ<br>にんにく たまねぎ<br>はくさい たまねぎ マッシュルーム | まるパン さとう みずあめ<br>じゃがいも でんぷん さとう こめこ<br>ペンネ さとう<br>じゃがいも | | しお<br>ケチャップ ソース スープストック こしょう しお<br>スープストック しお こしょう | 597<br>19.7<br>2.0 | 729<br>24.1<br>2.5 | 813<br>27.1<br>2.9 |
| 12 | 火 | ごはん ぎゅうにゅう<br>あじフィレフライ<br>ブロッコリーのおかかあえ<br>おやこに | あじ<br>かつおぶし<br>とりにく あぶらあげ けいらん | ぎゅうにゅう | ブロッコリー にんじん<br>にんじん | たまねぎ はくさい たけのこ | こめ<br>パンこ こむぎこ<br>さとう<br>さとう | あぶら | しお ※**ソース**<br>しょうゆ<br>わふうだし しょうゆ しお さけ みりん | 583<br>27.8<br>1.7 | 690<br>31.9<br>2.0 | 858<br>38.1<br>2.4 |
| 13 | 水 | やきそば コーヒーぎゅうにゅう<br>ハンバーグトマトソース<br>ツナサラダ<br>クロワッサン<br>みのり幼稚園リクエスト献立 | ぶたにく<br>ぶたにく とりにく とうふ<br>ツナ | コーヒーぎゅうにゅう | にんじん<br>トマト<br>にんじん | キャベツ もやし たまねぎ<br>にんにく たまねぎ<br>キャベツ きゅうり | やきそばめん<br>さとう でんぷん<br>クロワッサン | ちゅうかドレッシング | やきそばソース<br>ケチャップ しお みりん | 562<br>20.3<br>2.9 | 653<br>23.3<br>3.5 | 795<br>28.2<br>4.2 |
| 14 | 木 | ごはん ぎゅうにゅう<br>いわしのオレンジに<br>こまツナあえ<br>よしのじる<br>だしの日 | いわし<br>ツナ<br>とりにく とうふ | ぎゅうにゅう | こまつな にんじん<br>にんじん | オレンジピール オレンジかじゅう<br>もやし<br>ごぼう だいこん ねぎ | こめ<br>さとう でんぷん<br>さとう<br>さといも でんぷん | ごま ごまあぶら | しょうゆ みりん しお<br>しょうゆ<br>しょうゆ しお だしパック(さばぶし かつおぶし にぼし) | 508<br>23.1<br>1.7 | 601<br>26.1<br>1.9 | 748<br>31.1<br>2.3 |
| 15 | 金 | ごはん ぎゅうにゅう<br>とりにくのおろしソース<br>りっちゃんサラダ<br>こんこんみそしる | とりにく<br>ハム かつおぶし<br>あぶらあげ みそ | ぎゅうにゅう<br>こんぶ | にんじん<br>にんじん | だいこん にんにく<br>キャベツ きゅうり とうもろこし<br>だいこん れんこん ねぎ ごぼう | こめ<br>さとう でんぷん<br>こんにゃく | あぶら<br>イタリアンドレッシング | しょうゆ さけ<br>わふうだし | 561<br>23.5<br>1.7 | 685<br>28.0<br>2.1 | 844<br>33.1<br>2.4 |
| 18 | 月 | しょくパン ぎゅうにゅう<br>メンチカツ<br>キャベツのサラダ<br>クリームシチュー | ぶたにく<br>とりにく とうにゅう | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう なまクリーム スキムミルク | にんじん<br>にんじん | たまねぎ<br>キャベツ きゅうり もやし<br>たまねぎ マッシュルーム とうもろこし | しょくパン<br>パンこ さとう<br>じゃがいも こむぎこ | あぶら<br>たまねぎドレッシング | しお こしょう ※**ソース**<br>シチュールウ コンソメ | 516<br>22.7<br>2.3 | 696<br>28.7<br>3.2 | 802<br>32.8<br>3.7 |
| 19 | 火 | ごはん ぎゅうにゅう<br>てりやきチキン<br>にんじんしりしり<br>はくさいのみそしる | とりにく<br>ツナ けいらん<br>あぶらあげ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん<br>にんじん | しょうが にんにく<br>はくさい たまねぎ ねぎ | こめ<br>さとう<br>さとう | ごま あぶら | みりん しょうゆ しお<br>しょうゆ わふうだし<br>わふうだし | 524<br>24.0<br>1.9 | 638<br>28.6<br>2.3 | 799<br>35.7<br>2.7 |
| 20 | 水 | ちゅうかめん ぎゅうにゅう<br>とりにくのからあげ<br>かみかみサラダ<br>しおラーメンスープ<br>シューアイス<br>あずま北小学校リクエスト献立 | とりにく<br>さきいか<br>ぶたにく なると<br>けいらん | ぎゅうにゅう<br>にゅう | にんじん<br>にんじん こまつな | しょうが にんにく<br>キャベツ きゅうり<br>キャベツ もやし たまねぎ ねぎ しょうが にんにく | ちゅうかめん<br>でんぷん<br>さとう みずあめ こむぎこ | あぶら<br>パンバンジードレッシング | さけ しょうゆ しお<br>しおラーメンスープのもと とりがらスープ<br>しお | 621<br>28.9<br>2.72 | 746<br>34.8<br>3.36 | 868<br>40.4<br>4.0 |
| 21 | 木 | ごはん ぎゅうにゅう<br>ぶたにくとれんこんのいためもの<br>さっぱりサラダ<br>かぼちゃのみそしる<br>冬至献立 | ぶたにく<br>ハム<br>あぶらあげ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん いんげん<br>にんじん<br>かぼちゃ にんじん | レンコン たまねぎ<br>キャベツ きゅうり<br>キャベツ たまねぎ | こめ<br>さとう でんぷん | かんきつドレッシング | しょうゆ みりん さけ トウバンジャン<br>わふうだし | 523<br>21.9<br>1.6 | 637<br>25.9<br>2.0 | 787<br>30.6<br>2.3 |
| 22 | 金 | ごはん ぎゅうにゅう<br>ハンバーグオニオンソース<br>カラフルサラダ<br>ハッシュドポーク<br>クリスマスケーキ<br>クリスマス献立 | ぶたにく とりにく<br>ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん あかピーマン<br>にんじん トマト | たまねぎ にんにく しょうが<br>キャベツ きゅうり とうもろこし<br>たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが | こめ<br>さとう でんぷん<br>じゃがいも こむぎこ<br>ケーキ | イタリアンドレッシング<br>あぶら | しょうゆ さけ<br>ハヤシルウ ソース ケチャップ | 613<br>18.4<br>2.1 | 738<br>22.3<br>2.5 | 921<br>28.1<br>3.1 |

●今月の稲敷市産の食材は、米、大根、きゅうり、なす、ほうれん草、ブロッコリー、れんこん、マッシュルームを予定しています。

## きゅうしょくだより

稲敷市立東学校給食センター

今年も残すところ、あとひと月となりました。朝晩の冷え込みがいっそう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。

### 地産地消Week 12月4日～8日

『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？

**今月使用予定の稲敷市産食材**

今月使用の大根は、稲敷市農業委員会から無償提供していただく予定です。ご厚意に感謝し、大切に調理させていただきます。

### 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。

**冬休みを元気に過ごすためのポイント**