＊献立は、都合により変更する場合があります。

2024年 12月 予定献立表

日	曜	献立名	おもな材料 骨や歯をつくる食べ物 1群 たんぱく質	2群 無機質	体の調子を整える食べ物 3群 カロテン	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	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）	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)
地産地消 Week　※予定している稲敷市産・茨城県産の食材（太字）											
2	月	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 五目きんぴら 県産ねぎスープ	 **さば** **豚肉 油揚げ** **豆腐**	**牛乳**	 **人参** **人参**	 **ごぼう** **ねぎ キャベツ マッシュルーム**	**米** **しらたき** 砂糖	 油 ごま油	 食塩 しょうゆ みりん 中華だし 鶏がらスープ 食塩 こしょう	670 29.1 1.7	830 34.8 2.0
3	火	ごはん 牛乳 鶏肉の塩こうじカレー風味焼き れんこんときのこの炒め物 茨城野菜のみそ汁	 **鶏肉** **豚肉** **豆腐 油揚げ 味噌**	**牛乳**	 **人参** **人参 ほうれん草**	 にんにく しょうが **れんこん マッシュルーム しめじ** **大根 なす ねぎ**	**米** 砂糖	 油	 塩こうじ しょうゆ 酒 カレー粉 しょうゆ みりん 和風だし	675 34.5 2.2	829 40.4 2.6
4	水	ソフトめん 牛乳 きつねうどん汁 さつまいもの天ぷら ブロッコリーサラダ	 **鶏肉 油揚げ**	**牛乳**	 **人参 ほうれん草** **ブロッコリー**	 **大根 ねぎ** **キャベツ きゅうり**	**ソフトめん** **さつまいも** 天ぷら粉	 油 玉ねぎドレッシング	 しょうゆ 和風だし みりん 食塩	598 26.8 2.4	774 32.8 2.9
5	木	ごはん 牛乳 プレーンオムレツ 豆腐サラダ 茨城野菜のポークカレー	 **鶏卵** **豆腐** **豚肉**	**牛乳**	 **人参** **人参 かぼちゃ**	 **キャベツ きゅうり** 玉ねぎ **マッシュルーム** にんにく しょうが	**米** 砂糖 でんぷん **さつまいも**	 油 ナムルドレッシング 油	 食塩 酢 カレールウ ケチャップ ソース	713 22.9 2.5	863 26.0 2.8
6	金	食パン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き ごぼう入りサラダ さつまいもスープ	 **鶏肉** **豚肉**	**牛乳**	 **人参** **人参 ほうれん草**	 にんにく しょうが **キャベツ ごぼう きゅうり** **白菜 マッシュルーム**	食パン マーマレード **さつまいも**	 ごまドレッシング	 しょうゆ 酒 食塩 こしょう スープストック 食塩 こしょう	619 33.2 2.4	756 39.2 3.0
9	月	ごはん 牛乳 チャプチェ 磯香和え キムチみそ汁	 豚肉 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 のり	 人参 小松菜 人参 人参 にら	 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 にんにく 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 春雨 砂糖	 ごま ごま油 ごま油	 しょうゆ 食塩 こしょう しょうゆ 和風だし	610 25.1 2.3	755 29.6 2.7
10	火	ごはん 牛乳 たまご焼き きんぴらごぼう どさんこ汁	 鶏卵 さつま揚げ 豚肉 味噌	牛乳	 人参 人参 いんげん	 ごぼう 玉ねぎ もやし とうもろこし にんにく しょうが	米 砂糖 でんぷん しらたき 砂糖 じゃがいも	 油 ごま ごま油 ごま油	 酢 しょうゆ 食塩 しょうゆ みりん 鶏がらスープ	641 26.8 2.2	791 31.7 2.5
11	水	ナン ミルクティー 鶏肉のアドボ風焼き カレー屋さん風サラダ　沼里小学校リクエスト献立 スリランカ風チキンカレー	 鶏肉 大豆 鶏肉		 人参	 にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく しょうが	ナン ミルクティー 砂糖 ひよこ豆 じゃがいも	 インドカレー屋さんのドレッシング ココナッツミルク 油	 しょうゆ 酒 酢 こしょう ローリエ カレールウ ケチャップ ソース	640 31.6 3.3	750 37.4 4.0
12	木	ごはん 牛乳 わかさぎフリット ほうれん草とツナの和え物 親子煮	 わかさぎ ツナ 鶏肉 油揚げ 鶏卵	牛乳 アオサ	 ほうれん草 人参 人参	 もやし キャベツ 玉ねぎ 白菜 たけのこ	米 小麦粉 でんぷん 砂糖 米粉 砂糖	 油	 しょうゆ 食塩 しょうゆ しょうゆ みりん 酒 食塩	624 26.6 1.7	782 31.9 2.0
13	金	丸パン 牛乳 コロッケ（ソース） オーシャンサラダ 肉だんごのトマトスープ	 かにかまぼこ 鶏肉	牛乳	 人参 トマト 人参	 グリンピース 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム にんにく	丸パン じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でんぷん 砂糖 じゃがいも 砂糖 パン粉 でんぷん	 油 油	 こしょう 食塩 ※ソース しょうゆ 酢 こしょう 食塩 鶏がらスープ こしょう スープストック こしょう	630 21.3 2.6	773 25.5 3.2
16	月	ごはん 牛乳 チキンナゲット イタリアンサラダ 豆腐の中華煮	 鶏肉 豆腐 豚肉 大豆	牛乳	 人参 小松菜 人参	 にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし 枝豆 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 にんにく しょうが	米 パン粉 小麦粉 でんぷん 砂糖 でんぷん	 油 イタリアンドレッシング ごま油	 しょうゆ 食塩 しょうゆ テンメンジャン 中華だし みりん	681 27.9 2.2	861 34.3 2.8
17	火	ごはん 牛乳 いわしのおろし煮　だしの日 切干大根の煮物 吉野汁	 いわし 味噌 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳	 人参 人参	 大根 切干大根 干し椎茸 大根 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	616 27.0 2.0	764 32.2 2.4
18	水	ソフト中華めん 牛乳 醤油ラーメンスープ しゅうまい ナムル	 豚肉 なると 豚肉	牛乳	 人参 人参 小松菜	 もやし キャベツ ねぎ とうもろこし にんにく しょうが 玉ねぎ しょうが もやし	ソフト中華めん 小麦粉 パン粉 でんぷん 砂糖	 ごま油 ごま ナムルドレッシング	 しょうゆラーメンスープの素 しょうゆ 鶏がらスープ こしょう 食塩	644 25.8 3.1	865 33.4 4.0
19	木	ごはん 牛乳 照り焼きチキン 花野菜サラダ 豚汁	 鶏肉 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	 ブロッコリー 人参 人参 小松菜	 にんにく しょうが キャベツ カリフラワー 大根 ねぎ	米 砂糖 さといも こんにゃく	 オリーブと玉ねぎドレッシング 	 しょうゆ みりん 酒 食塩 和風だし	618 30.0 1.7	764 35.5 2.0
20	金	食パン 牛乳 メンチカツ（ソース）　冬至献立 れんこんサラダ パンプキンスープ	 豚肉 鶏肉 豆乳	牛乳 牛乳 生クリーム	 人参 小松菜 かぼちゃ	 玉ねぎ れんこん キャベツ 玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム	食パン パン粉 小麦粉 砂糖 でんぷん	 油 ノンエッグマヨネーズ	 ケチャップ しょうゆ 食塩 ※ソース しょうゆ シチュールウ 食塩 こしょう	669 25.6 2.3	849 32.0 3.0
23	月	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーおかか和え 餃子スープ	 鶏肉 かつお節 豚肉 鶏肉	牛乳	 ブロッコリー 人参 小松菜 人参	 にんにく しょうが 白菜 ねぎ たけのこ キャベツ しょうが	米 でんぷん 砂糖 小麦粉 砂糖	 油 ごま油	 酒 食塩 しょうゆ しょうゆ 中華だし しょうゆ こしょう みりん 酒 食塩	700 28.5 1.9	863 33.7 2.2
24	火	ごはん 飲むヨーグルト ハンバーグオニオンソース カラフルサラダ ワンタンスープ　クリスマス献立 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 ほうれん草	 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 もやし 干し椎茸	米 砂糖 でんぷん ワンタン いちごケーキ	 油 イタリアンドレッシング ごま油	 しょうゆ コンソメ 食塩 鶏がらスープ しょうゆ 食塩 こしょう	668 19.1 1.5	834 24.1 1.9

きゅうしょくだより

稲敷市立江戸崎学校給食センター

早いもので、今年も残すところあと１か月となりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。体調を崩さないよう、規則正しい生活習慣と栄養バランスの良い食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

地産地消 Week 12月2日～6日

地産地消とは、「地元でとれたものを、地元で消費する」という取組のことです。学校給食でも、稲敷市の食材を多く取り入れています。ご家庭でも、地元の食材を意識して、活用してみてはいかがでしょうか。

今月使用予定の稲敷市産食材

手洗いは感染症予防の基本です！

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、手洗いはしっかり行いましょう。

手洗いのポイント……

水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなったりします。乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。

外から帰ったときには、うがいも忘れずに。
ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをすると効果的です。

冬休みの食生活～10のポイント

以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。