

*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。



2024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	おもな材料						調味料・その他 (※学校で使用する調味料)	幼稚園 エネルギー たんぱく質 食塩相当量	小学校 エネルギー たんぱく質 食塩相当量	中学校 エネルギー 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(※学校で使用する調味料)				
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	まるパン ぎゅうにゅう しるみざかなフライ マカロニサラダ さつまいものスープ	タラ ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん パセリ	キャベツ ぎゅうり とうもろこし はくさい マッシュルーム	まるパン パンこ マカロニ さつまいも こめ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ しお ※ソース しお こしょう スープストック しお こしょう	528 23.7 2.3	647 28.0 2.9	758 33.4 3.3
3火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのしおこうじカレーふうみやき れんこんときのこのいためもの いばらきやさいのみそしる	とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	しょうが にんにく れんこん しめじ マッシュルーム なす ねぎ だいこん	さとう	あぶら	さけ カレーこ しょうゆ しおこうじ しょうゆ みりん わふうだし	548 24.3 1.8	668 29.0 2.2	824 34.3 2.6
4水	スパゲッティミートソース ぎゅうにゅう クロワッサン チキンナゲット ツナサラダ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく	スパゲッティ クロワッサン パンこ こむぎこ	あぶら あぶら しおちゅうかドレッシング	ケチャップ スープストック ソース しょうゆ しお	539 24.1 1.9	628 27.5 2.3	758 33.1 2.8
5木	ごはん ぎゅうにゅう けんさんさばのしおやき ごもくきんぴら けんさんねぎスープ	さば さつまあげ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	ごぼう はくさい ねぎ マッシュルーム	こめ	しらたき さとう ごま ごまあぶら ごまあぶら	しお しょうゆ みりん ちゅうかだし とりがらスープのもと しお	528 23.2 2.0	622 25.6 2.4	774 30.6 2.8
6金	ごはん ぎゅうにゅう プレーンオムレツ ブロッコリーのおかかあえ ハヤシチュー	けいらん かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん がぼちゃ にんじん	たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく	こめ さとう でんぶん さとう さつまいも こむぎこ	あぶら	しお す しょうゆ ハヤシルウ ケチャップ ソース	576 20.8 2.2	688 23.9 2.6	848 28.2 3.1
9月	しょくパン ぎゅうにゅう やさしいコロッケ ハムもやしあえ にくだんごのトマトスープ	ハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな トマト にんじん	グリーンピース たまねぎ もやし たまねぎ キャベツ マッシュルーム にんにく	しょくパン じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぶん さとう じゃがいも さとう パンこ でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら あぶら	こしょう しお ※ソース しょうゆ す スープストック しお しょうが とりがらスープのもと	467 19.9 2.7	632 25.4 3.5	727 29.0 4.1
10火	ごはん ぎゅうにゅう てりやきチキン オーシャンサラダ とんじる	とりにく かまぼこ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん こまつな	しょうが にんにく キャベツ ぎゅうり だいこん ねぎ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ みりん さけ しお しょうゆ わふうだし	492 23.6 1.9	609 30.0 2.4	752 35.1 2.8
11水	ごもくうどん(ソフトメン) ぎゅうにゅう さつまいもてんぷら とうふサラダ	ぶたにく あぶらあげ なると	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい ほししいたけ ねぎ	ソフトメン さとう	あぶら ナムルドレッシング	わふうだし しょうゆ みりん しお	496 24.2 2.0	588 29.0 2.5	761 36.9 2.9
12木	ごはん ぎゅうにゅう いわしのおろしに ひじきのいりに よしのじる	いわし みそ あぶらあげ さつまあげ だいず とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	だいこん ごぼう だいこん ほししいたけ	こめ さとう でんぶん こんにやく しらたき さとう さといも でんぶん	あぶら	しょうゆ みりん しお しょうゆ みりん だしパック(さばぶし、かつおぶし、にぼし) しょうゆ しお	507 22.5 1.8	604 25.4 2.1	750 30.3 2.5
13金	ごはん ぎゅうにゅう わかさぎフリット ほうれんそうとツナのあえもの おやこに	わかさぎ ツナ とりにく あぶらあげ けいらん	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	もやし たまねぎ はくさい たけのこ	こめ こむぎこ でんぶん さとう こめ 油	しょうゆ しお しょうゆ わふうだし しょうゆ さけ みりん しお	534 26.6 1.5	638 30.9 1.8	799 37.8 2.2	
16月	まるパン ぎゅうにゅう メンチカツ キャベツのサラダ ポテトカレースープ	ぶたにく ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ ぎゅうり たまねぎ	まるパン パンこ じゃがいも	かんぎつドレッシング	みりん ケチャップ しお ※ソース スープストック しょうゆ しお こしょう カレーこ	505 21.8 2.6	623 25.9 3.2	717 29.6 3.7
17火	ごはん ぎゅうにゅう チャプチェ いそかあえ はくさいのみそしる	ぶたにく のり あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく もやし はくさい はくさい たまねぎ ねぎ キャベツ もやし たまねぎ	こめ はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ しお こしょう しょうゆ わふうだし やきそばソース	493 20.1 1.7	600 23.7 2.1	742 28.0 2.4
18水	やきそば ぎゅうにゅう ロールパン しゅうまい だいこんサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが だいこん ぎゅうり とうもろこし	やきそばめん ロールパン こむぎこ パンこ でんぶん さとう	しおちゅうかドレッシング	しお	524 23.7 2.6	603 26.9 3.2	716 32.1 3.8
19木	ごはん コーヒーぎゅうにゅう さばのみそに ブロッコリーサラダ ワンドラスープ	さば みそ とりにく	コーヒーぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ もやし ねぎ	こめ さとう	イタリアンドレッシング ごまあぶら	とりがらスープのもと しょうゆ しお こしょう	623 19.0 2.1	718 21.3 2.4	845 24.2 2.6
20金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのパーベキューソース れんこんサラダ かぼちゃのみそしる	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ にんじん ほうれんそう	ねぎ しょうが にんにく レモン かじゅう りんご れんこん キャベツ ぎゅうり たまねぎ	こめ さとう	パンパンジードレッシング	しょうゆ さけ わふうだし	500 22.3 1.7	608 26.5 2.0	763 33.2 2.4
23月	しょくパン ぎゅうにゅう ミートボールトマトソース ジャーマンポテト コーンポタージュ	とりにく ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	たまねぎ たまねぎ たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	しょくパン パンこ さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら	ケチャップ チキソイス しお こしょう ソース スープストック しお こしょう シチュールウ コンソメ	475 20.2 2.3	691 28.4 3.4	777 31.5 3.9
24火	ごはん ぎゅうにゅう もみのきハンバーグデミグラスソース カラフルサラダ やさしいスープ クリスマスチョコケーキ	とりにく ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	トマト にんじん あかパプリカ にんじん パセリ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ ぎゅうり とうもろこし はくさい たまねぎ マッシュルーム	こめ さとう でんぶん マカロニ チョコケーキ	イタリアンドレッシング	デミグラスソース ケチャップ ソース スープストック しょうゆ しお こしょう	636 18.6 1.8	738 20.7 2.1	915 25.8 2.5

●今月の稲敷市産の食材は、米、豚肉、ぎゅうり、なす、れんこん、ブロッコリー、ほうれんそう、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

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、活用してみたい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

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取ります。

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

①(食)ベサズに 気をつけよう	②(飲)み物は 甘くないもの を選ぼう	③(手)洗いは 洗ってから食 事をしよう	④(日)3食 規則正しく 食べよう
⑤(冬)が旬の 食べ物をとろう	⑥(つ)くりよか んで食べよう	⑦(野)菜を たっぷり食べよう	⑧(お)うち のお手伝い をしよう
⑨(食)卓を 囲む機会を つくろう	⑩(時)間と量 を決めてとろう	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。	