

				<h1>2025年 12月 予定献立表</h1>						<div>摂取基準値</div> <div>エネルギー Kcal たんぱく質 g 食塩相当量 g</div>	<div>650 27.0 2.0</div>	<div>中学校 830 34.0 2.5</div>
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)	小学校	中学校	
			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			小学校	中学校	
			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)		エネルギー Kcal たんぱく質 g 食塩相当量 g	エネルギー Kcal たんぱく質 g 食塩相当量 g	
地産地消Week ※予定している福敷市産・茨城県産の食材 (太字)												
1	月	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 五目きんぴら 白菜のみそ汁	さば 豚肉 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳	人参 人参 ほうれん草	ごぼう 白菜 大根 ねぎ	米 しらたき 砂糖	油	食塩 しょうゆ みりん 和風だし	674 29.5 1.7	836 35.3 2.0	
2	火	ごはん 牛乳 県産たまご焼き 豚肉とれんこんの炒め物 ねぎスープ	鶏卵 豚肉 豆腐	牛乳	人参 人参	れんこん しめじ ねぎ キャベツ マッシュルーム	米 砂糖 でんぷん 砂糖	油 ごま油	酢 食塩 しょうゆ かつおだし しょうゆ みりん 鶏がらスープ 食塩 こしょう しょうゆ	639 24.9 2.0	792 29.6 2.3	
3	水	ソフトめん 牛乳 きつねうどん汁 さつまいもの天ぷら 豆腐サラダ	鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草 人参	大根 ねぎ きゅうり キャベツ	ソフトめん さつまいも てんぷら粉	油 ナムルドレッシング	しょうゆ 和風だし みりん 食塩	621 26.1 2.9	784 31.7 3.6	
4	木	ごはん 牛乳 プレーンオムレツ ごぼう入りサラダ 茨城野菜のポークカレー	鶏卵 豚肉	牛乳	人参 人参 かぼちゃ	キャベツ ごぼう きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム にんにく しょうが	米 でんぷん さつまいも 米パン	油 ごまドレッシング 油	ペッパーオイル 和風ドレッシング	700 21.1 2.3	880 25.9 2.8	
5	金	米パン 牛乳 鶏肉のレモンペッパー焼 グリーンサラダ さつまいものスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	ブロッコリー 人参 ほうれん草	レモン果汁 キャベツ きゅうり 白菜 マッシュルーム	さつまいも 米パン さつまいも	ベッパ－オイル 和風ドレッシング	コンソメ 食塩 こしょう	673 35.5 2.5	781 41.2 3.0	
8	月	ごはん 牛乳 豚しょうが炒め ブロッコリーおかか和え ワンタンスープ	豚肉 かつお節 豚肉	牛乳	ブロッコリー 人参 人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ しょうが 玉ねぎ もやし 干し椎茸	米 砂糖 でんぷん 砂糖 ワンタン	油 ごま油	しょうゆ みりん しょうゆ 鶏がらスープ しょうゆ 食塩 こしょう	640 25.3 1.9	790 29.9 2.2	
9	火	ごはん 牛乳 餃子 ひじきの炒り煮 豚汁	豚肉 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ 大豆 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 ひじき	にら 人参 人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ しょうが ごぼう 大根 ねぎ	米 小麦粉 でんぷん 砂糖 しらたき 砂糖 里芋 こんにゃく	油 油	しょうゆ 食塩 しょうゆ みりん 和風だし	668 23.6 2.4	854 28.9 3.0	
10	水	キムチ焼きそば 牛乳 春巻 チキンサラダ バターロール	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 にら 人参 にら 人参	もやし 白菜 白菜キムチ キャベツ 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 にんにく キャベツ きゅうり	中華めん 砂糖 春雨 でんぷん 砂糖 小麦粉 バターロール	ごま油 ごま油 油 ごま ごまドレッシング	しょうゆ 酒 コチュジャン 食塩 こしょう しょうゆ 食塩 こしょう	628 23.0 2.9	766 27.4 3.6	
11	木	ごはん 牛乳 チキンナゲット イタリアンサラダ ハヤシライス	鶏肉 大豆 豚肉	牛乳	人参 人参	にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム 枝豆 にんにく しょうが	米 パン粉 小麦粉 でんぷん じゃがいも	油 イタリアンドレッシング 油	しょうゆ 食塩 ハヤシルウ ケチャップ ソース	700 23.3 2.3	883 28.8 2.9	
12	金	食パン 牛乳 かぼちゃのコロッケ (ソース) コールスローサラダ クリームシチュー	ハム 鶏肉 豆乳	牛乳 牛乳 生クリーム スkimミルク	かぼちゃ 人参 人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム 枝豆	食パン パン粉 小麦粉 じゃがいも でんぷん 砂糖 じゃがいも	油 コールスロードレッシング	食塩 ※ソース シチュールウ コンソメ	661 23.8 2.4	809 28.5 3.0	
15	月	ごはん 牛乳 タンドリーチキン にんじんしりしり キムチみそ汁	鶏肉 ツナ 鶏卵 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 ヨーグルト	人参 人参 にら	キャベツ 大根 ねぎ 白菜キムチ えのきたけ	米 砂糖	ごま 油 ごま油	ケチャップ 食塩 カレー粉 こしょう しょうゆ 和風だし 和風だし	639 30.8 2.1	804 39.1 2.5	
16	火	わかめご飯 発酵乳 [マスカット] 鶏肉の唐揚げ フルーツポンチ 根菜のみそ汁	鶏肉 豚肉 豆腐 味噌	わかめ 発酵乳	人参	マスカット果汁 にんにく しょうが パインアップル りんご もも ぶどう果汁 大根 ごぼう ねぎ	米 でんぷん ゼリー 里芋	油	食塩 しょうゆ 酒 食塩 和風だし	663 25.1 2.5	838 30.4 3.2	
17	水	ソフト中華めん 牛乳 チャンポンラーメンスープ にらまんじゅう 中華和え	豚肉 なんと 豚肉 中華くらげ	牛乳	人参 小松菜 にら 人参	もやし 白菜 玉ねぎ たけのこ とうもろこし ねぎ にんにく しょうが 干し椎茸 キャベツ ねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ	ソフト中華めん 小麦粉 砂糖 砂糖	ごま油 油 ごま	チャンボンスープ 鶏がらスープ 食塩 こしょう しょうゆ 食塩 こしょう しょうゆ 酢	614 25.6 2.7	840 34.0 3.4	
18	木	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き 肉じゃが 吉野汁	ほっけ 豚肉 豆腐 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 いんげん 人参	玉ねぎ 大根 ごぼう ねぎ しめじ 干し椎茸	米 じゃがいも しらたき 砂糖 里芋 でんぷん		食塩 しょうゆ みりん 酒 しょうゆ だしバック (さば節・かつお節・煮干) 食塩	617 28.2 1.6	765 33.7 1.9	
19	金	丸パン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース さつまいもサラダ アルファベットスープ	鶏肉 大豆 ハム 鶏肉	牛乳	人参 人参 ほうれん草	玉ねぎ 玉ねぎ 白菜 とうもろこし マッシュルーム	丸パン パン粉 砂糖 でんぷん さつまいも マカロニ	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ 食塩 こしょう デミグラスソース ケチャップ ソース コンソメ 食塩 こしょう	625 27.5 2.6	766 32.9 3.3	
22	月	ごはん 牛乳 照り焼きチキン れんこんきんぴら かぼちゃのみそ汁	鶏肉 さつま揚げ 味噌	牛乳	人参 かぼちゃ 人参	にんにく しょうが れんこん キャベツ 玉ねぎ ねぎ	米 砂糖 しらたき 砂糖	油 ごま	しょうゆ みりん 酒 食塩 しょうゆ みりん 和風だし	623 29.5 2.3	768 34.5 2.7	
23	火	ごはん 牛乳 しゅうまい 磯香和え 親子煮	豚肉 鶏肉 油揚げ 鶏卵	牛乳 のり	小松菜 人参 人参	玉ねぎ しょうが もやし 白菜 玉ねぎ 白菜 たけのこ	米 小麦粉 パン粉 でんぷん 砂糖 砂糖		食塩 しょうゆ しょうゆ みりん 酒 食塩	669 27.0 2.3	852 33.0 2.8	
24	水	スパゲッティ・ナポリタン 飲むヨーグルト もみの木チキン カラフルサラダ クロワッサン クリスマスケーキ	ベーコン 鶏肉	飲むヨーグルト	人参 ピーマン トマト 人参 黄ピーマン 赤ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり	スパゲティ でんぷん パン粉 クロワッサン チョコケーキ	油 油 イタリアンドレッシング	ケチャップ ソース こしょう 食塩 こしょう しょうゆ	692 22.4 2.2	817 25.2 2.7	

きゅうしょくだより

Inashiki

20th Anniversary

稲敷市立江戸崎学校給食センター

寒さが身にしみる季節になりました。
規則正しい生活と、バランスの良い食事で栄養をとって、元気に年末年始を過ごせるよう心がけましょう。

地産地消Week12月1日～5日

地産地消とは、「地元でとれたものを、地元で消費する」という取り組みのことです。学校給食でも、稲敷市産・茨城県産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、選んでみてはいかがでしょうか。



寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質

肉類 魚介類 卵 大豆・大豆製品 牛乳・乳製品

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA

にんじん レバー ほうれん草 うなぎ

ビタミンC

ブロッコリー パプリカ いちご

ビタミンE

かぼちゃ サラダ油 アーモンド

もうすぐ冬休み！

早寝・早起きをし、朝・昼・タの3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。

冬至は、1年のうちでも太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていました。そのため、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習が生まれました。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

なんきん (かぼちゃ) にんじん れんこん かんてん きんかん ぎんなん うんどん (うどん)