

*献立は、都合により変更する場合があります。
○スプーンがあつたほうが食べやすい献立です。
○魚の骨に気を付けて、よくかんで食べましょう。



2025年 12月 予定献立表



摂取基準値	エネルギー Kcal	幼児 490	小学校 650	中学校 830
	たんぱく質 g	幼稚園 20.0	小学校 27.0	中学校 34.0
	食塩相当量 g	幼稚園 1.5	小学校 2.0	中学校 2.5

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 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								
		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(大字)															
1月	ごめこパン ぎゅうにゅう とりにくのレモンペッパー やき ごぼうサラダ さつまいものスープ	とりにく がたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ほうれんそう	レモンかじゅう ごぼう キャベツ きゅうり はくさい マッシュルーム	こめこパン	ペッパー オイル ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ コンソメ しお こしょう	556 28.6 2.1	711 36.1 2.7	816 41.5 3.2				
2月	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき れんこんきんぴら はくさいのみそしる	さば とりにく さつまあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ほうれんそう	れんこん はくさい だいこん ねぎ	ごめ	しらたき さとう	ごま ごまあぶら	しお しょうゆ みりん わふうだし	534 24.5 2.1	630 27.2 2.4	783 32.6 2.9			
3月	いばらきやさいのトマトパスタ ぎゅうにゅう コーヒーロール ローズポーチューマンチカツ キャベツのごまサラダ	がたにく がたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ なす マッシュルーム にんにく キャベツ キャベツ きゅうり	スパゲッティ コーヒーロール パン さとう ごまご コーンスターク	あぶら あぶら あぶら ごまドレッシング	ケチャップ スープストック ソース ケチャップ しお こしょう ※ソース	544 21.7 2.1	650 25.3 2.6	756 28.9 2.9				
4月	ごはん ぎゅうにゅう いばらきけんさんイナダのからあげ ぶたにくとれんこんのいためもの いばらきけんさんねぎスープ	いなだ がたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	れんこん しめじ ねぎ キャベツ マッシュルーム	ごめ	でんぶん からあげこ さとう	あぶら ごまあぶら ごまあぶら	みりん しょうゆ ちゅうかだし こしょう しお	569 25.5 1.5	671 28.6 1.7	833 34.2 2.1			
5月	ごはん ぎゅうにゅう オムレツ グリーンサラダ いばらきやさいのハヤシシチュー	けいらん がたにく	ぎゅうにゅう	フロッコリー カぼちゃ にんじん	きゅうり キャベツ にんにく たまねぎ マッシュルーム	ごめ でんぶん	あぶら わふうドレッシング	ハヤシルウ ケチャップ ソース	593 18.7 2.0	705 21.3 2.4	893 25.9 2.9				
8月	しょくパン ぎゅうにゅう かぼちゃコロッケ コールスローサラダ クリームシチュー	ハム とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	しょくパン パン こまき ジャルモ さとう でんぶん	あぶら コールスロードレッシング	しお ※ソース シチュールウ しお コンソメ	516 22.1 2.3	688 27.9 3.0	806 32.6 3.6				
9月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため プロッコリーおかかえ ワンタンスープ	ぶたにく かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう	プロッコリー にんじん ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ たまねぎ もやし ねぎ ほししいたけ	ごめ さとう ワンタン	ごまあぶら ごまあぶら	しょうゆ みりん しょゆ とがらスープ しお しょうゆ こしょう	514 22.7 1.7	626 27.0 2.0	773 31.9 2.4				
10月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため プロッコリーおかかえ ワンタンスープ しょくうラーメン(ちゅうかめん) コーヒーぎゅうにゅう きなこあげパン りっちゃんサラダ	新利根中学校 リクエスト献立	ぶたにく なると きなこ ハム かつおぶし	コーヒーぎゅうにゅう こんぶ にんじん	もやし たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	ちゅうかめん コッペパン さとう	あぶら イタリアンドレッシング	しょくうラーメンスープ ちゅうかめん	624 22.1 2.6	708 25.9 3.1	792 29.7 3.6				
11月	ごはん ぎゅうにゅう タンドリーチキン にんじんしりしり とうにゅうみそしる	とりにく ツナ けいらん ぶたにく とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく ごぼう たまねぎ	ごめ さとう さつまいも	ごま あぶら	しお こしょう カレーこ ケチャップ しょゆ わふうだし わふうだし	555 25.2 1.7	677 30.2 2.1	850 37.5 2.5				
12月	ごはん ぎゅうにゅう きびなごカリカリフライ いそかえ すきやきふうに	きびなご ぶたにく やきどうふ	ぎゅうにゅう	のり	しょうが もやし はくさい ねぎ はくさい たまねぎ	ごめ さとう さとう さつまいも	あぶら	しお しょゆ みりん さけ わふうだし	520 22.4 1.5	628 25.9 1.8	801 31.4 2.2				
15月	まるパン ぎゅうにゅう ハンバーグデミグラスソース さつまいもサラダ にくだんごのトマトスープ	とりにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん トマト	たまねぎ たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんにく	まるパン パンこ さとう さつまいも パンこ でんぶん さとう	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ しお デミグラスソース ケチャップ ソース さけ こしょう しょとりがスープのもと こしょう スープ	553 20.1 2.3	683 23.6 2.8	806 28.1 3.4				
16月	わかめごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに にくじやが よしのじる	だしの日 いわし ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん いんげん	しょうが うめぼし たまねぎ ごぼう だいこん しめじ ほししいたけ	ごめ さとう じゃかいも しらたき さとう さといも でんぶん		しょうゆ わふうだし わふうだし しょゆ さけ みりん しょゆ しお だいパック(はぶしにほしつかぶし)	552 25.9 2.2	636 28.7 2.6	740 33.5 3.2				
17月	やきそば ぎゅうにゅう ロールパン はるまき チキンサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ	やきそばめん ロールパン はるめ でんぶん さとう こむぎ	あぶら ごまあぶら	やきそばソース しょゆ しお	525 19.5 2.5	642 23.3 3.1	754 26.8 3.7				
18月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ おひたし どさんこじる	とりにく かつおぶし ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん にんじん いんげん	しょうが にんにく もやし もやし たまねぎ とうもろこし しょうが にんにく	ごめ でんぶん	あぶら ごまあぶら	さけ しょゆ しお しょゆ とりがスープ	560 24.3 1.4	684 29.0 1.8	843 34.3 2.1				
19月	ごはん ぎゅうにゅう わふうにくだんご ひじきのりに とんじる	とりにく あぶらあげ さつまあげ だいげ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にんじん こまつな	たまねぎ にんにく しょうが ごぼう だいこん ねぎ	ごめ さとう しらたき さとう さといも こんにゃく	あぶら あぶら	しお さけ しょゆ す しょゆ みりん わふうだし	505 19.1 1.5	646 24.1 1.9	781 27.5 2.2				
22月	しょくパン ぎゅうにゅう たらのこうそうフライ れんこんサラダ かぼちゃのボタージュ 冬至献立	すけそうたら ベーコン	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう かぼちゃ パセリ	パンこ にんじん かぼちゃ パセリ	れんこん キャベツ とうもろこし たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	しょくパン パンこ こむぎ	あぶら パンパンジードレッシング	しお こしょう シチュールウ スープ	487 22.0 2.3	654 27.2 3.0	754 31.3 3.5				
23月	ごはん ぎゅうにゅう チャプチ チヨレギサラダ じやがいものみそしる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり たまねぎ	ごめ はるさめ さとう	ごまあぶら ごまあぶら	しょゆ しお こしょう わふうだし	513 20.0 1.6	625 23.5 2.0	773 27.7 2.4				
24月	カレーなんばん(ソフトメン) のむヨーグルト バジルチキン カラフルサラダ クリスマスマンブラン クリスマス献立	ぶたにく なると とりにく	のむヨーグルト バジル あかペーマン	ほうれんそう にんじん にんじん	はくさい たまねぎ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	ソフトメン いちごモンブラン	オリーブオイル イタリアンドレッシング	カレールウ しょゆ みりん わふうだし さけ しお こしょう	618 26.1 1.9	738 31.9 2.3	922 40.5 2.7				

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



稻敷市立東学校給食センター

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 Week 12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ますが、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
MILK ヨーグルト
強い抗酸化作用で体を守る
ビタミンA にんじん レバ
ビタミンC ブロッコリー バジル きゅうり うなぎ
ビタミンE いちご カボチャ 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・夕の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。