

\* 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。  
🐟 ◎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	たんぱく質 g	食塩相当量 g	幼稚園 490 20.0 1.5	小学校 650 27.0 2.0	中学校 830 34.0 2.5
	たんぱく質 g	たんぱく質 g	たんぱく質 g	たんぱく質 g	たんぱく質 g	たんぱく質 g
	食塩相当量 g	食塩相当量 g	食塩相当量 g	食塩相当量 g	食塩相当量 g	食塩相当量 g

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 (太字)											
1 月	こめこパン きゅうにゅう とりにくのしモンベッパパーやき ごぼうサラダ さつまいものスープ	とり <span>にく</span>	ぎゅう <span>にゅう</span>		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
	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき れんこんさんぴら はくさいのみそしる	さば とり <span>にく</span> さつまあげ とうふ みそ	ぎゅう <span>にゅう</span>	にん <span>じん</span> にんじん ほうれんそう		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 水	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 ローズポークメンチカツ キャベツのごまサラダ	ぶた <span>にく</span>	ぎゅう <span>にゅう</span>	にん <span>じん</span> 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	スパゲッティ コーヒーロール パンこ さとう こむぎこ コーンスターチ	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
	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 ぶた <span>にく</span> とうふ	ぎゅう <span>にゅう</span>	にん <span>じん</span> にんじん	れんこん しめじ ねぎ キャベツ マッシュルーム	こめ 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 金	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 ぶた <span>にく</span>	ぎゅう <span>にゅう</span>	ブロッコリー がぼちゃ 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	こめ でんぶん さつまいも	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	しよくパン きゅうにゅう 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 <span>にゅう</span> なまクリーム スキムミルク	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	しよくパン パンこ こむぎこ じゃがいも 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
	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため ブロッコリーおかかあえ ワントンスープ	ぶた <span>にく</span> かつおぶし ぶた <span>にく</span>	ぎゅう <span>にゅう</span>	ブロッコリー にんじん ほうれんそう にんじん にんじん こまつな	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 もやし たまねぎ ねぎ	こめ さとう ワントン	ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら	しょうゆ みりん しょうゆ とりがらスープ しお しょうゆ こしょう しょうゆラーメンスープ ちゅうかだし	514 22.7 1.7	626 27.0 2.0	773 31.9 2.4
10 水	しょうゆラーメン (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	ぶた <span>にく</span> なんと きなこ ハム かつおぶし	コー <span>ヒー</span> ぎゅう <span>にゅう</span>	にん <span>じん</span>	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		624 22.1 2.6	708 25.9 3.1	792 29.7 3.6
11 木	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 <span>にく</span> とうにゅう みそ	ぎゅう <span>にゅう</span> ヨーグルト	にん <span>じん</span> 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	こめ さとう さつまいも	ごま あぶら	しお こしょう かれーこ ケチャップ しょうゆ 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 金	ごはん ぎゅうにゅう きびなごカリカリフライ いそかあえ すきやきふうに	きびなご ぶた <span>にく</span> やきどうふ	ぎゅう <span>にゅう</span> のり	こまつな にんじん	しょうが もやし はくさい ねぎ はくさい たまねぎ	こめ さとう じゃがいも でんぶん こめこパンこ げんまいこ	あぶら	しお しょうゆ しょうゆ 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 <span>にゅう</span>	にん <span>じん</span> 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 しお とりがらスープのもと こしょう スープストック	553 20.1 2.3	683 23.6 2.8	806 28.1 3.4
16 火	わかめごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに にくじゃが よしのじる	いわし ぶた <span>にく</span> とうふ	わかめ ぎゅう <span>にゅう</span>	にん <span>じん</span> いんげん にんじん	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 キャベツ もやし たまねぎ	こめ さとう じゃがいも しらたき さとう さといも でんぶん		しょうゆ わふうだし しょうゆ さけ みりん しょうゆ しお だし(パック(さばぶし、にぼし、かつおぶし)) やきそばソース	552 25.9 2.2	636 28.7 2.6	740 33.5 3.2
17 水	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 <span>にく</span>	ぎゅう <span>にゅう</span>	にん <span>じん</span>	キャベツ たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	やきそばめん ロールパン はるさめ でんぶん さとう こむぎこ	あぶら ごまドレッシング	しょうゆ しお	525 19.5 2.5	642 23.3 3.1	754 26.8 3.7
18 木	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 <span>にく</span> みそ	ぎゅう <span>にゅう</span>	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	こめ でんぶん じゃがいも	あぶら ごまあぶら	さけ しょうゆ しお しょうゆ とりがらスープ	560 24.3 1.4	684 29.0 1.8	843 34.3 2.1
19 金	ごはん ぎゅうにゅう わふうにくだんご ひじきのいりに とんじる	とりにく あぶらあげ さつまあげ だいづ ぶた <span>にく</span> とうふ みそ	ぎゅう <span>にゅう</span> ひじき	にん <span>じん</span> 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	こめ さとう しらたき さとう さといも こんにやく	あぶら あぶら	しお さけ しょうゆ す しょうゆ 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	しよくパン ぎゅうにゅう たらのこうそうフライ れんこんサラダ かぼちゃのポタージュ	すけそうたら ベーコン	ぎゅう <span>にゅう</span>	パジル 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	しよくパン パンこ こむぎこ こむぎこ	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 スープストック こしょう	487 22.0 2.3	654 27.2 3.0	754 31.3 3.5
23 火	ごはん ぎゅうにゅう チャプチェ チョレギサラダ じゃがいものみそしる	ぶた <span>にく</span> とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅう <span>にゅう</span> わかめ のり	にん <span>じん</span> 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	こめ はるさめ さとう じゃがいも ソフトメン	ごまあぶら ごま ごま しおちゅうかドレッシング	しょうゆ しお こしょう わふうだし カレールウ しょうゆ みりん わふうだし	513 20.0 1.6	625 23.5 2.0	773 27.7 2.4
24 水	カレーなんばん (ソフトメン) のむヨーグルト パジルチキン カラフルサラダ クリスマスモンブラン	ぶた <span>にく</span> なんと とりにく	のむヨーグルト	パジル あかピーマン	しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし		オリーブオイル イタリアンドレッシング	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。



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  
眠をしっかりとして抵抗力を  
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年のうちで最  
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)