

令和5年 12月分 献立予定表 (16回)

Aブロック (飯島小・七郷小・中川小・東中・岩井中・南中)

坂東市立岩井学校給食センター

| 日 曜 | 献立名 | 体の中での主なはたらき | | | | | | 小学生 エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 塩分(g) | 中学生 エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 塩分(g) |
|--|-----------------------------------|-------------------|-----------------|------------------|---------------------------------|-----------------|--------------|---|---|
| | | 体をつくるもとになる | | 体の調子を整える | | エネルギーのもとになる | | | |
| | | 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品 | 2群 牛乳・小魚・海藻類 | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜・きのこ・果物 | 5群 穀類・いも類・砂糖 | 6群 種実類・油脂 | | |
| 1 金 | ぶたキムチうどん 牛乳 (ソフトめん ぶたキムチじる) | ぶた肉 みそ | 牛乳 | ごまつな にら にんじん | はくさい たまねぎ しょうが にんにく りんご | ソフトめん 砂糖 | 油 | 600 23.5 2.8 | 765 28.6 3.5 |
| | たこやき(1・2・2・2) | たこ | | | キャベツ ねぎ | 小麦粉 | 油 | | |
| | ブロッコリーのおかかマヨあえ | かつお | | ブロッコリー にんじん | もやし | | ノンエッグマヨネーズ | | |
| 4 月 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | 651 23.1 1.9 | 802 27.3 2.3 |
| | ブルコギ | ぶた肉 | | 赤ピーマン にら | たまねぎ しめじ しょうが にんにく | 砂糖 | 油 | | |
| | はるさめスープ | とうふ | | チンゲンサイ にんじん | えのきたけ もやし | 春雨 でんぷん | ごま油 | | |
| | ※ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | | |
| 5 火 | くろパン 牛乳 | | 牛乳 | | | パン | | 591 28.2 2.7 | 732 33.1 3.4 |
| | しろみざかなのマスタードやき | ホキ | | | ゆず | 砂糖 | | | |
| | かぼちゃサラダ | | | かぼちゃ | きゅうり えだまめ | | ノンエッグマヨネーズ | | |
| | はくさいのシチュー | とり肉 しろいんげん豆 | 牛乳 クリーム | にんじん | はくさい たまねぎ しめじ | | バター | | |
| 6 水 | ルーローハン 牛乳 (ごはん ルーローハンのぐ) | ぶた肉 | 牛乳 | ごまつな | たまねぎ たけのこ しょうが にんにく | ごはん | | 681 24.2 2.0 | 831 29.1 2.5 |
| | ちゅうかふうかきたまじる | 卵 なた | | にら にんじん | たまねぎ ねぎ | でんぷん | ごま油 | | |
| | たいわんバナナ | | | | バナナ | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 7 木 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | 636 22.4 1.9 | 819 28.1 2.5 |
| | さばのみぞれに(小50g・中職70g) | さば | | | だいこん | 砂糖 でんぷん | | | |
| | ほうれんそうのごまあえ | | | ほうれんそう にんじん | もやし | 砂糖 | ごま | | |
| | さといものみそしる | みそ | | にんじん | たまねぎ ねぎ えのきたけ | さといも | | | |
| 8 金 | ごもくタンメン 牛乳 (ちゅうかめん ごもくタンメンじる) | ぶた肉 | 牛乳 | チンゲンサイ にんじん | もやし たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく | ちゅうかめん でんぷん | 油 | 601 22.9 2.6 | 757 27.2 3.3 |
| | ぎょうざ(2) | ぶた肉 とり肉 | | | たまねぎ キャベツ しょうが | 小麦粉 パン粉 | 油 | | |
| | かいそうサラダ | | ひじき わかめ こんぶ | | キャベツ きゅうり とうもろこし | | | | |
| 11 月 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | 716 20.3 2.0 | 891 24.2 2.5 |
| | メンチカツ(小50g・中職60g) | ぶた肉 | | | たまねぎ | 小麦粉 パン粉 | 油 | | |
| | カレービーフン | ぶた肉 | | にんじん | キャベツ たまねぎ しいたけ | ビーフン | 油 | | |
| | さつまじる | とうふ みそ | | にんじん | だいこん ごぼう ねぎ | さつまいも | | | |
| 12 火 | ハンバーガー 牛乳 (バーガーパン ハンバーグきのこソース) | とり肉 ぶた肉 | 牛乳 | | たまねぎ しめじ | パン | | 625 24.2 3.0 | 716 26.8 3.6 |
| | れんこんサラダ ●ドレッシング | | | | れんこん えだまめ きゅうり もやし | パン粉 砂糖 | 油 | | |
| | ポトフ | ソーセージ | | にんじん パセリ | たまねぎ かぶ キャベツ | じゃがいも | 油 | | |
| 13 水 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | 690 22.5 1.6 | 859 26.7 1.9 |
| | コーンシューマイ(2) | とり肉 ぶた肉 | | | とうもろこし たまねぎ キャベツ | 小麦粉 でんぷん | | | |
| | ジャージャンどうふ | ぶた肉 生あげ みそ | | にんじん にら 赤ピーマン | キャベツ たけのこ しいたけ しょうが にんにく | 砂糖 | 油 | | |
| | フルーツあんぱん | | | | みかん パインアップル | あんぱんどうふ | | | |
| 14 木  | にくみそそばごはん 牛乳 (ごはん にくみそそば) | ぶた肉 大豆 みそ | 牛乳 | | たまねぎ しょうが | ごはん | | 619 24.5 1.9 | 780 30.0 2.4 |
| | あますあえ | | | にんじん | きゅうり もやし | 砂糖 | | | |
| | ばんどうねぎつくねスープ | とり肉 | | にんじん | はくさい ねぎ えのきたけ | パン粉 でんぷん | | | |
| | | | | | | | | | |
| 15 金 | ちゃんぽんうどん 牛乳 (ソフトめん ちゃんぽんじる) | ぶた肉 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ キャベツ たけのこ とうもろこし しょうが | ソフトめん | ごま油 | 588 32.5 2.9 | 755 37.6 3.6 |
| | いかのしょうがやき | いか | | | しょうが | 砂糖 | | | |
| | だいこんサラダ | | | | だいこん きゅうり えだまめ | | | | |

【お知らせ】12月分給食費の口座振替は12月25日(月)です。残高の確認をお願いいたします。

| 日 曜 | 献立名 | 体の中での主なはたらき | | | | | | 小学生 エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 塩分(g) | 中学生 エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 塩分(g) |
|------|--|---------------------------|-----------------|-----------------------------------|---|---|--------------|---|---|
| | | 体をつくるもとになる | | 体の調子を整える | | エネルギーのもとになる | | | |
| | | 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品 | 2群 牛乳・小魚・海藻類 | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜・きのこ・果物 | 5群 穀類・いも類・砂糖 | 6群 種実類・油脂 | | |
| 18 月 | 岩井中 リクエストこんだて | とり肉 卵 ハム ぶた肉 とうふ みそ | 牛乳 チーズ | にんじん | しょうが きゅうり もやし だいこん ごぼう わぎ | ごはん てんぷん パン粉 油 春雨 砂糖 ごま油 じゃがいも こんにゃく | | 733 23.7 2.6 | 965 30.6 3.4 |
| 19 火 | サンドイッチ 牛乳 (しょくパン いりたまご ツナサラダ) ポークビーンズ | 卵 まぐろ ぶた肉 大豆 ベーコン | 牛乳 | にんじん トマト にんじん | キャベツ きゅうり たまねぎ グリンピース | パン 砂糖 油 じゃがいも 砂糖 | | 634 27.8 2.6 | 814 34.7 3.4 |
| 20 水 | ごはん 牛乳 さわらのさいぎょうやき (小50g・中職60g) きりぼしだいこんのもの すましじる | さারা みそ 油あげ とうふ | 牛乳 | にんじん さやいんげん ごまつな | だいこん しめじ たまねぎ わぎ | ごはん 砂糖 油 ふ | | 623 28.6 2.0 | 778 34.2 2.5 |
| 21 木 | ごはん 牛乳 もみの木サラダ ひたちぎゅうビーフシチュー ※クリスマスチョコケーキ | ぎゅう肉 豆乳 | 牛乳 | 赤ピーマン にんじん トマト | ロマネスコ カリフラワー とうもろこし たまねぎ グリンピース マッシュルーム | ごはん じゃがいも バター 米粉 砂糖 油 | | 776 28.7 2.2 | 953 35.0 2.7 |
| 22 金 | ほうとうふううどん 牛乳 (ソフトめん ほうとうじる) かきあげ いそかあえ | 油あげ ぶた肉 みそ かつお | 牛乳 | かぼちゃ にんじん にんじん しゆんぎく ほうれんそう | はくさい ごぼう だいこん しいたけ たまねぎ ごぼう もやし キャベツ | ソフトめん 油 小麦粉 油 | | 669 20.7 2.1 | 843 25.6 2.7 |

- 学校で分けるもの ※ 業者配送
- おかすの()の数は、低学年(1~2年)、中学年(3~4年)、高学年(5~6年)、中学生・職員です。
- 太字は茨城県産使用を予定しております。● 材料の都合により献立内容が変更になる場合があります。
- この献立表に記載されている食品は主な食品で、微量の調味料や加工品に含まれているアレルギーに由来する食品(卵や乳等)等使用食品のすべてを記載しておりません。
- ごはんやパン、残菜以外は学校で処分して下さい。
- 魚料理には「骨」がある場合がありますので、気をつけて食べて下さい。

12月6日(水)台湾献立 「魯肉飯(ルーローハン)・台湾バナナ」

6日(水)に台湾から届いた「台湾バナナ」を提供します。それにちなみ、台湾献立を取り入れました。
「魯肉飯(ルーローハン)」は台湾の代表料理のひとつで、甘辛く煮込んだ豚肉を煮汁ごとごはんにかけてたものです。本場の台湾では「五香粉(ウーシャンフェン)」という香辛料、八角・シナモン・花椒(ホアジャオ)・グロブ・陳皮などの5種類のスパイスをブレンドしたものをいれます。
現在、茨城県では、笠間市を中心に台湾との交流拡大に向けて、台湾産の食品を積極的に取り入れる取り組みを進めています。
「魯肉飯(ルーローハン)」とあまーーい「台湾バナナ」をお楽しみに☆



12月14日(木)地産地消献立 「坂東ねぎつくねスープ」

冬が旬のねぎ!坂東市のねぎは一年間を通して収穫されます。夏のねぎは柔らかく、からみと甘みがあり、秋冬は太くて甘いというのが特徴です。今回のスープには坂東市のねぎを使った「鶏つくね」と太くて甘いねぎを入れたスープです。

いばらき美味しおDay(減塩の日)

「美味しお」とはおいしく減塩している給食です。生活習慣病の予防のため、茨城県では毎月20日は「いばらき美味しおDay(減塩の日)」と決めました。給食センターでは「減塩の日」の給食とし、食塩を減らすためにかつおぶし等でだしをとった汁物を提供します。

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

ん のつく食べ物を食べると、**幸運** になるという言い伝えもあります。

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

今年の冬至は
12月22日です。



12月21日(木) 「クリスマス献立」

クリスマス給食は、クリスマスツリーをイメージした「もみの木サラダ」と常陸牛を使った「ビーフシチュー」です。

サラダは、もみの木(ロマネスコ)、雪(カリフラワー)、サンタクロース(赤ピーマン)、星(とうもろこし)をイメージしました♪

「常陸牛」は茨城県を代表する黒毛和牛の最高ブランドです。クリスマスということで、やわらかく煮込んだビーフシチューを取り入れました。

