


令和5年 12月分 献立予定表 (16回)

Bブロック (七重小・弓馬田小・神大実小・岩井第一小・岩井第二小・長須小)

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)
			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	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		601 22.9 2.6
		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			
4	月	くろパン 牛乳		牛乳			パン		591 28.2 2.7
		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	
5	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		651 23.1 1.9
		プルコギ	ぶた肉		赤ピーマン いら	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					
6	水	ルーローハン 牛乳 (ごはん ルーローハンのぐ)	ぶた肉			たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	ごはん 砂糖 でんぷん	油	681 24.2 2.0
		ちゅうかふうかきたまじる	卵 なると		いら 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		642 25.4 2.3
		いかのたつたあげ	いか			しょうが	でんぷん		
		ひじきのいために	大豆 油あげ ちくわ	ひじき	にんじん		砂糖 こんにゃく	油	
		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	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 いら 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
		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	
11	月	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 パン粉 砂糖	油	625 24.2 3.0
		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			
		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	
12	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		716 20.3 2.0
		メンチカツ(小50g・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		
13	水	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 砂糖	油	619 24.5 1.9
		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		
14	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		690 22.5 1.6
		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 いら 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	
		フルーツあんじん				みかん パインアップル	あんじんどうふ		
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 かまぼこ	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 砂糖	ごま油	704 21.5 2.6
		きんとんパイ	卵				みつまいも 砂糖 小麦粉	マーガリン	
		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)
		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	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	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	634 27.8 2.6
19 火	 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 わざ	ごはん でんぷん パン粉 油 春雨 砂糖 ごま油	油	733 23.7 2.6
20 水	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 ※クリスマスチョコレート		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	776 28.7 2.2
21 木	ごはん 牛乳 さわらのさいきょうやき (小50g・職60g) きりぼしだいこんのもの すましじる	さわら 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 わざ	ごはん	砂糖	623 28.6 2.0
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 のり	かぼちゃ にんじん にんじん しゅんぎく 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	623 20.7 2.0

- 学校で分けるもの ※ 業者配送
- ・ おかずの ( ) 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)・グローブ・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13日(水)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。

今年の冬至は  
12月22日です。



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。



## 12月20日(水) 「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。クリスマス献立をお楽しみに!