



令和7年 12月分 献立予定表 (17回)



太字は茨城県産使用を予定しています

坂東市立猿島学校給食センター

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	月	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		603 25.2 2.1	742 29.2 3.5
		いわしのごまみそに	いわし みそ					砂糖 でんぷん	ごま		
		くきわかめいりきんぴら	ぶた肉 さつまあげ	くきわかめ	にんじん	ごぼう		こんにゃく 砂糖	油 ごま油		
		はくさいとこまつなのスープ	ベーコン なたね豆腐		にんじん こまつな	はくさい					
2	火	ミニコッペパン 牛乳		牛乳				パン		617 20.6 3.1	721 24.0 3.9
		スパゲッティナポリタン	ベーコン		青ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム		スパゲッティ	油 バター		
		とうにゅうコロッケ	豆乳		たまねぎ	とうもろこし		パン粉 砂糖 でんぷん 小麦粉	油		
		アスパラとキャベツのサラダ			アスパラガス	きゅうり キャベツ		ごま			
3	水	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		612 22.3 2.7	770 27.1 3.4
		かんこくふうやさしいため	ぶた肉		にんじん にら	たまねぎ しめじ 黄パプリカ			油		
		のりしおポテト		あおさ				じゃがいも			
		はるさめスープ	とり肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ		春雨			
4	木	にくみそうどん 牛乳 (ソフトめん にくみそじる)	ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく もやし たまねぎ		ソフトめん でんぷん	油	617 26.2 2.5	785 32.1 3.1
		しのだに	油あげ とり肉 ぶた肉		にんじん	たまねぎ		でんぷん 砂糖			
		ブロッコリーのごまあえ			ブロッコリー にんじん			砂糖	ごま		
5	金	カレーライス ※はっこう乳 (むぎごはん ポークカレー)	ぶた肉	はっこう乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ りんご		ごはん むぎ じゃがいも	油	703 16.8 2.8	880 20.7 3.4
		しおこうじしたてのチキンカツ	とり肉					パン粉 小麦粉 でんぷん	油		
		カリフラワーサラダ			にんじん	カリフラワー きゅうり					
8	月	オーガニックデイ							689 26.3 2.1	870 32.3 2.7	
		ひじきいりぶたそぼろどん 牛乳 (ごはん ひじきいりぶたそぼろ)	ぶた肉 卵	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが たまねぎ えだまめ		ごはん 砂糖			ごま油
		ごぼうサラダ				ごぼう とうもろこし		砂糖 でんぷん			マヨネーズ ごま
		だいこんのみそじる	油あげ とうふ みそ		にんじん	だいこん ねぎ					
9	火	ホットドッグ 牛乳 (ドッグパン フランクフルト ★ケチャップ)	ソーセージ	牛乳				パン		602 25.4 3.2	727 26.3 3.9
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり					
		コーンポタージュ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし		じゃがいも	バター		
10	水	沓掛小学校(くつかけしょうがっこう)リクエストこんだて							684 25.6 3.0	846 31.1 3.8	
		ごはん ※コーヒー乳いりりょう		コーヒー乳いりりょう				ごはん			
		やきにくいため	ぶた肉		にんじん 青ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ					油
		もやしのナムル			にんじん	もやし えだまめ					
		キムチスープ	卵	こんぶ	にんじん にら	たまねぎ たけのこ はくさい だいこん りんご にんにく		でんぷん 砂糖			ごま ごま油
		ぶどうグミ				ぶどう		水あめ 砂糖			
11	木	きのこうどん 牛乳 (ソフトめん きのこじる)	とり肉 油あげ	牛乳		しいたけ しめじ なめこ まいたけ はくさい ねぎ		ソフトめん	油	708 25.7 2.9	873 31.3 3.5
		ちくわのいそべあげ	ぎょ肉すりみ	あおさ				砂糖 小麦粉 でんぷん	油		
		みかんゼリーあえ				パインアップル もも みかん		砂糖			
12	金	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		651 24.1 2.4	789 27.9 2.8
		しゅうまい(2)	とり肉 えび			たまねぎ		小麦粉 砂糖	ラード		
		こまつなのサラダ			こまつな にんじん	もやし			ごま		
		とんじる	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん	しょうが ごぼう だいこん ねぎ		こんにゃく	油		
15	月	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		649 26.4 2.4	818 32.4 3.0
		ぶたキャベツのスタミナいため	ぶた肉		にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく		砂糖 でんぷん	油 ごま油		
		グリーンサラダ			ブロッコリー アスパラガス	きゅうり					
		ねぎつくねのスープ	とり肉		こまつな にんじん	えのきたけ ねぎ		でんぷん パン粉 砂糖			

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		
16	火	メンチカツバーガー 牛乳 (バーガーパン メンチカツ ★ソース) だいこんのサラダ げんまいスープ	とり肉 牛肉 ぶた肉	牛乳	トマト	たまねぎ だいこん えだまめ にんにく たまねぎ はくさい	パン パン粉 砂糖 小麦粉 でんぷん	油	641 22.4 3.3	717 25.1 3.8
17	水	にほんのあじめぐり～ふくおかけん「がめに」							655 29.6 1.8	808 35.1 2.1
		ごはん 牛乳 あつやきたまご がめに はくさいのしおこんぶあえ	卵 とり肉 ちくわ 生あげ	牛乳			ごはん 砂糖 でんぷん こんにゃく さといも 砂糖 ごま油			
					にんじん さやいんげん にんじん	れんこん ごぼう しいたけ はくさい きゅうり とうもろこし		油		
				こんぶ						
18	木	カレーうどん 牛乳 (ソフトめん カレーなんばんじる) さつまいもち はなやさいサラダ	とり肉 なた 油あげ	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ ねぎ	ソフトめん でんぷん さつまいも 砂糖 じゃがいも でんぷん	油	674 23.4 2.7	854 29.6 3.4
19	金	ごはん 牛乳 ミニハンバーグ(2) ポテトサラダ ★マヨネーズ だいこんとベーコンのスープ	とり肉 卵 とうふ ベーコン	牛乳	トマト にんじん さやいんげん にんじん チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし だいこん エリンギ	パン粉 砂糖 でんぷん じゃがいも マヨネーズ 油		623 20.0 2.6	749 22.9 2.9
22	月	美味(おい)しおこんだて							647 26.4 2.5	774 30.3 2.9
		ごはん 牛乳 アジフィレフライ ★ソース やさいのあさづけ わかめととうふのみそしる	あじ とうふ 油あげ みそ	牛乳			ごはん パン粉 小麦粉 キャベツ きゅうり たまねぎ	油		
					にんじん にんじん					
				わかめ						
23	火	てりやきチキンバーガー 牛乳 (バーガーパン とりにくのてりやき) れんこんサラダ にんじんのポタージュ ※クリスマスケーキ(チョコ)	とり肉 ベーコン 卵	牛乳		しょうが れんこん えだまめ たまねぎ とうもろこし	パン じゃがいも 砂糖 小麦粉 水あめ チョコレート ココア	ごま 油	719 30.6 3.4	811 33.8 4.2

献立表に記載されている食品は主な食品で、調味料や加工品に含まれているアレルギーなど、使用食品のすべては記載しておりません。
食物アレルギーを有する児童生徒と保護者の方は、献立内容一覧表及び原材料配合表をご確認ください。

●：学校処分 ※：業者配送 ★：学校で数えるもの
◎くだもの皮や芯、中華まんの紙やグラタンの容器などは、学校で処分してください。
◎（ ）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。
◎物資の都合等により、献立が変更になる場合があります。
◎魚料理については「骨」がある場合がありますので、気をつけて食べてください。

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

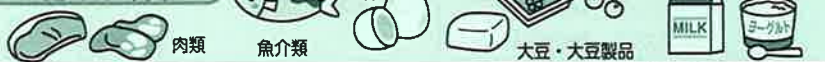
いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとして抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体を作りましょう。



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



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



●減塩の日（いばらき美味しおDay）

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」の給食として、塩分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。



●オーガニックテイ



8日(月)は、オーガニックテイです。

みそ汁には農薬・化学肥料を使わないで育てられた「にんじん・だいこん・ねぎ」を使う予定です。手間と時間をかけて愛情たっぷりに育てられた野菜です。（だいこん・ねぎは坂東市産です。）

学校給食では、これからも有機野菜を取り入れていく予定です。

●日本の味めぐり ～福岡県～



「がめ煮」

17日(水)は、福岡県の郷土料理の「がめ煮」を提供します。

がめ煮とは、鶏肉や野菜などいろいろな材料を使うので、博多(福岡県の北部)の方言で「寄せ集める」という意味の「がめくじこむ」から名付けられました。

むかし、福岡県の北部を「筑前の国」と言っていたことから「筑前煮」ともよべれます。