

令和5年12月 献立予定表(A中学校)

つくばみらい市立学校給食センター

| 日 (曜日) | 献立名 | 主 な 材 料 | | | | | | 栄養価 エネルギー 食塩相当量 | |
|---|---|--|--|-----------------------------|------------------------------|-------------------------------|---|---|------------------------------|
| | | おもに体の組織をつくる | | おもに体の調子を整える | | おもにエネルギーになる | | | |
| | | (1群) 魚 肉 卵 豆・豆製品 | (2群) 牛乳 小魚 海藻 | (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 油脂 | | 調味料他 |
| 1日 (金) | 一富士見ヶ丘小学校リクエスト献立ー 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 930 (kcal) 2.3 (g) | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 鶏肉のレモン煮 | 鶏肉 | | | レモン | でん粉 砂糖 | 油 | | 酒 しょうゆ みりん |
| | ごぼうサラダ | ひよこ豆 | | | ごぼう きゅうり とうもろ こし | 砂糖 | ごま | | しょうゆ 酢 ごまドレッシ ング |
| | たまごスープ | 鶏肉 鶏卵 | | チンゲンサイ にんじ ん | しょうが きくらげ 白菜 もやし えのきたけ ねぎ | でん粉 | | | 中華スープ がらスープ 食 塩 こしょう しょうゆ |
| 4日 (月) | 麦ご飯 お魚ふりかけ | さば節 いわし節 かつ お節 | 青のり のり | かぼちゃ | | 米 麦 砂糖 でん粉 水あめ じゃがいも 小麦 | ごま | 食塩 しょうゆ みりん | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | あじフリッター (2) | あじ | 沖あみ アオサ | | | 小麦粉 でん粉 砂糖 米粉 | 油 | しょうゆ 食塩 | |
| | かにかま入り三色おひたし | かつお節 かにかまぼこ | しらす干し | ほうれんそう にんじ ん | もやし | 小麦 砂糖 水あめ | 油 | 食塩 しょうゆ | |
| | おでん | 竹輪 さつま揚げ すけ そうたら たちうお い か 大豆 かつお節 | 昆布 | | 大根 こんにゃく | 砂糖 でん粉 | 油 | しょうゆ 酒 みりん 食塩 | |
| 5日 (火) | 郷土の偉人「間宮林蔵」を紹介します。間宮林蔵は、18世紀後半にこの地に生まれ育ち、江戸に出て、北方で活躍した大探検家、測量家です。間宮海峡は林蔵が発見しました。林蔵なべは、林蔵が好きだった鮭と地元の野菜を使ったみそ味のなべ風汁ものです。味付けのりには、「間宮林蔵」が印刷されています。みなさんは、市内にある間宮林蔵記念館に行ったことがありますか？間宮林蔵のことがくわしく学べます。ぜひご家族でお出かけください。 | | | | | | | | |
| | 麦ご飯 間宮林蔵のり | かつお節 | のり 昆布 い りこ | | しいたけ | 米 麦 砂糖 | | 食塩 みりん 唐辛子 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 野菜コロッケ パックソース |  | | にんじん | 玉ねぎ とうもろこし グリ ンピース | じゃがいも パン粉 水あめ 砂糖 | 油 | 食塩 ソース | |
| | 切り干し大根とハムのごましょうゆ あえ | ハム | しらす干し | にんじん 小松菜 に んにく | もやし 切り干し大根 に んにく | 砂糖 水あめ | ごま ごま油 油 | 酢 しょうゆ 食塩 | |
| 林蔵なべ | 鮭 かつお節 みそ | かたくちいわし | にんじん | 大根 白菜 こんにゃく ご ぼう 干しいたけ | 里芋 | | 酒 | | |
| 6日 (水) | ★ミルクパン | | 脱脂粉乳 | | | 小麦粉 砂糖 | マーガリン | 食塩 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | いかリングフライ (2) | いか 大豆 鶏卵 | | | | 小麦粉 パン粉 | 油 | 食塩 | |
| | ポークシチュー | 豚肉 | | にんじん トマト | にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム | じゃがいも 小麦粉 | 油 豆乳バター | ワイン デミグラスソース トマトピューレ ケチャップ コンソメ 食塩 こしょう | |
| | 台湾バナナ(生) | | | | バナナ | | | | |
|  <p style="text-align: center;">～茨城県と台湾との食を通じた文化交流～</p> <p>農業部農糧署と食を通じた文化交流と発展的な連携強化に関する覚書を結んでいる笠間市を中心に、茨城県内の18市町村において「台湾バナナ」が12月6日に学校給食で提供されます。台湾南部に位置する屏東縣という県で栽培された「台湾バナナ」は、約1年かけてゆっくりじっくり育てているため濃厚で美味しいバナナが出来上がります。つくばみらい市では、中学生を対象に濃厚で美味しい「台湾バナナ」が提供されます。</p>  | | | | | | | | | |
| 7日 (木) | わかめご飯 | | わかめ | | | 米 麦 砂糖 | | 食塩 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | たらの竜田揚げ | たら | | | しょうが | でん粉 | 油 | しょうゆ みりん | |
| | のり酢あえ | まぐろ | のり | ほうれんそう にんじ ん | もやし | | 油 | 食塩 しょうゆ 酢 | |
| | なめこ汁 | 豆腐 みそ かつお節 | かたくちいわし | にんじん 小松菜 | なめこ 大根 ねぎ こんに ゃく | 里芋 | | | |
| 8日 (金) | コッペパン | | 脱脂粉乳 | | | 小麦粉 砂糖 | マーガリン | 食塩 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 肉団子トマトソース (2) | 鶏肉 大豆 | | | 玉ねぎ | パン粉 砂糖 でん粉 | 油 豚脂 | ケチャップ 食塩 トマト ピューレ 酢 しょうゆ ソース | |
| | 海そうサラダ 青じそドレッシング | まぐろ | しらす干し わ かめ くきわか め 昆布 つの また すぎのり | にんじん | キャベツ きゅうり とうも ろこし | 水あめ 砂糖 | 油 ごま | 食塩 青じそドレッシング | |
| 白菜とさつまいものクリームスープ | ベーコン いんげん豆 | 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム ミ ルクカルシウム | | 白菜 玉ねぎ | 小麦粉 さつまいも | 油 バター | 食塩 こしょう コンソメ | | |
| 11日 (月) | ソフト麺 | | 脱脂粉乳 | | | 小麦粉 | | 食塩 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 大学芋 | | | | | さつまいも 三温糖 | 油 ごま | しょうゆ みりん | |
| | 水菜とツナのサラダ | まぐろ | わかめ | にんじん 水菜 | きゅうり キャベツ | 砂糖 | 油 ごま油 | 食塩 しょうゆ 酢 | |
| 肉みそうどん汁 | 鶏肉 大豆 みそ | | にんじん なら 小松 菜 | もやし ねぎ しょうが に んにく とうもろこし | | ごま油 | オイスターソース トウバン ジャン こしょう テンメン ジャン がらスープ | | |
| 12日 (火) | 麦ご飯 | 12月12日から15日はつくばみらい市や茨城県産の食 材をたくさん使った献立です | | | | 米 麦 | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | ピビンバ (豚そぼろ) | 豚肉 大豆 みそ | | | しょうが にんにく たけの こ | 砂糖 | 油 ごま油 | 酒 みりん しょうゆ トウ バンジャン テンメンジャン | |
| | ピビンバ (ナムル) | | | ほうれんそう にんじ ん | もやし キャベツ ねぎ に んにく | 砂糖 | ごま油 ごま | 酢 しょうゆ | |
| わかめスープ | 鶏肉 豆腐 あさり な ると | わかめ | 小松菜 | 白菜 しいたけ 玉ねぎ | | 油 | 酒 がらスープ 中華スープ しょうゆ 食塩 こしょう | | |
| 13日 (水) | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | いなだの香味焼き | いなだ | | | しょうが | | | しょうゆ | |
| | ヤーコン入りきんぴらごぼう | 豚肉 さつま揚げ かつ お節 | | にんじん | ごぼう こんにゃく | ヤーコン 三温糖 | 油 | しょうゆ 酒 みりん | |
| さつまい汁 | 鶏肉 油揚げ かつお節 みそ | かたくちいわし | にんじん | ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ | さつまいも | | | | |

| 日 (曜日) | 献立名 | 主 な 材 料 | | | | | | 栄養価 エネルギー 食塩相当量 | |
|------------|----------------------------|----------------------|--------------------|---------------------|---|----------------------------------|---------------|------------------------|--|
| | | おもに体の組織をつくる | | おもに体の調子を整える | | おもにエネルギーになる | | | |
| | | (1群) 魚肉卵 豆・豆製品 | (2群) 牛乳小魚 海藻 | (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 油脂 | | 調味料他 |
| 14日 (木) | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 832 2.3 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | つくば鶏とさつまいもの揚げ煮 | 鶏肉 みそ | | | しょうが 枝豆 | でん粉 さつまいも 砂糖 | 油 | | 酒 ケチャップ みりん |
| | ごまあえ | | | ほうれんそう にんじん | 白菜 | 砂糖 | ごま | | しょうゆ |
| | つくばみらい市産野菜のみそ汁 | 油揚げ みそ かつお節 | かたくちいわし | にんじん | しめじ 大根 白菜 ごぼう ねぎ しいたけ | 里芋 | | | |
| 15日 (金) | 麦ご飯 ★納豆 | 納豆 | | | | 米 麦 | | たれ からし | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 茨城県産たまご焼き | 鶏卵 かつお節 | | | | 砂糖 でん粉 | | 酢 食塩 しょうゆ | |
| | れんこんサラダマヨネーズあえ | ハム ひよこ豆 | | にんじん | れんこん キャベツ きゅうり | 砂糖 | ごま | 酢 食塩 卵不使用マヨネーズ | |
| | 豚汁 | 豚肉 豆腐 みそ かつお節 | かたくちいわし | にんじん | 大根 ごぼう こんにゃく ねぎ | 里芋 | 油 | | |
| 18日 (月) | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 818 2.3 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | いわしのカリカリフライ | | いわし | | しょうが | 水あめ 砂糖 じゃがいも でん粉 玄米粉 米粉パン粉 | 油 | | 食塩 |
| | キャベツとパプリカのサラダ 玉ねぎドレッシング | | | にんじん 赤パプリカ | きゅうり キャベツ とうもろこし 黄パプリカ | | | | 玉ねぎドレッシング |
| | チキンカレー | 鶏肉 鶏レバー 大豆 | | にんじん トマト | しょうが にんにく 玉ねぎ りんご パパイア レーズン | じゃがいも 小麦粉 砂糖 | 油 | | 食塩 こしょう ローレル カレールウ ソース |
| 19日 (火) | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 808 2.4 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 和風ハンバーグ | 豚肉 鶏肉 大豆 | | | 玉ねぎ 大根 りんご | パン粉 でん粉 砂糖 | 豚脂 | | しょうゆ みりん 酒 食塩 こしょう |
| | しそひじきあえ | | ひじき 寒天 | ほうれんそう にんじん しその実 | 白菜 | 砂糖 水あめ | 油 | | しょうゆ 食塩 |
| | ごぼうとまいたけのみそ汁 | 鶏肉 生揚げ かつお節 みそ | かたくちいわし | にんじん | ごぼう 大根 ねぎ まいたけ | | 油 | | |
| 20日 (水) | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 778 2.7 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 小籠包 (3) | 豚肉 | | | キャベツ 玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが | 春雨 でん粉 砂糖 小麦粉 | 豚脂 油 | | しょうゆ 食塩 |
| | 春雨サラダ | ハム | | にんじん | きゅうり きくらげ キャベツ | 春雨 砂糖 | ごま油 | | しょうゆ 酢 |
| | キムチスープ | 豚肉 あさり みそ | | にんじん には | 大根 えのきたけ もやし 白菜 玉ねぎ りんご にんにく しょうが | 砂糖 | ごま油 油 | | 食塩 酒 しょうゆ たら スープ 中華スープ コチュ ジャン 唐辛子 |
| 21日 (木) | ークリスマス献立ー ロールパン | | 脱脂粉乳 | | | 小麦粉 砂糖 | マーガリン | 食塩 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | クリスピーチキン | 鶏肉 | | | とうもろこし | 小麦粉 砂糖 水あめ パン粉 | 油 | 食塩 しょうゆ こしょう カレー粉 酒 | |
| | ブロッコリーサラダ イタリアンドレッシング | まぐろ | | ブロッコリー 赤パ プリカ | とうもろこし | | 油 | 食塩 イタリアンドレッシン グ | |
| | 野菜スープ | ベーコン いんげん豆 ひよこ豆 | | にんじん | キャベツ 玉ねぎ 枝豆 | じゃがいも | 油 | コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ | |
| ★クリスマスデザート | 豆乳 大豆 | | | こんにゃく粉 | 砂糖 米粉 水あめ でん粉 | 油 | ココア | | |
| 22日 (金) | ー冬至献立ー 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 728 1.8 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 鮭のゆうあん焼き | 鮭 | | | ゆず | | | | しょうゆ みりん 酒 |
| | おかかあえ | かつお節 | かつお骨 | ほうれんそう にんじん | 白菜 とうもろこし | 砂糖 | | | しょうゆ 酢 食塩 |
| | けんちん汁 | 鶏肉 豆腐 かつお節 | かたくちいわし | にんじん | 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく | 里芋 | 油 | | しょうゆ 食塩 |
| ★かぼちゃプリン | 鶏卵 | 牛乳 脱脂粉乳 | かぼちゃ | | 砂糖 | 油 | | | |

※都合により献立を変更することもありますのでご了承ください。

★印は学校数えとなります。(ご飯等の主食、牛乳などの毎日の配送は除く)

※献立予定表にはおもな材料を記載しています。アレルギー等で詳細が必要な方は学校にお申し出ください。

※給食費は期限内に納めましょう。

ー今月のつくばみらい市産ー 米 みそ きゅうり ねぎ 里芋 キャベツ 水菜 小松菜 ほうれんそう にんにく にんじん 白菜 しいたけ

