

令和2年度

12月分献立表 (18回)



Cブロック(東幼 二の宮幼 桜幼 吾妻幼 東小 二の宮小 小野川小 栄小 九重小 吾妻小 谷田部東中 桜中 吾妻中) つくばほがらか給食センター谷田部

日 曜	献立名	主な材料と食品分類						調味料他	栄養価					
		ち、にく、ほねになるもの 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		エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)				
1 火	ごはん													
	牛乳		牛乳									612	1.7	
	こもちししゃもフリッター (幼小中職:2ヶ)	こもちししゃも	おきあみ あおさ					こむぎこ でんぶん さとう こめこ	油	しょうゆ 塩		674	2.1	
	かぶのつぼづけあえ			にんじん	かぶ きゅうり つぼづけ							821	2.5	
2 水	くろパン													
	牛乳		牛乳											
	やさいコロッケ (ソース)	だいず		にんじん	グリーンピース たまねぎ			じゃがいも パンこ こむぎこ でんぶん さとう	油	こしょう 塩 ソース		556	2.5	
	ツナサラダ (イタリアンドレッシング)	ツナ		いんげん にんじん	キャベツ				ドレッシング			865	3.9	
3 木	ごはん													
	牛乳		牛乳											
	キャベツいりつくね	とり肉 えんどうめ かつおぶし			キャベツ しょうが			でんぶん さとう	ラード 油	みりん 塩		574	1.8	
	えだまめとひじきのサラダ (たまねぎドレッシング)	かにかまぼこ	ひじき	にんじん	えだまめ もやし			おおむぎ	ドレッシング			629	2.0	
4 金	さつまいもパン													
	牛乳		牛乳											
	しろみざかなフライ (ソース)	たら だいず						パンこ でんぶん	油	ソース しょうゆ 塩 こしょう		625	3.1	
	ブロccoliのガーリックいため	ベーコン		ブロccoli	にんじん	とうもろこし にんにく			油	コンソメ 塩 こしょう		804	4.1	
7 月	ごはん													
	牛乳		牛乳											
	さんまのにつけ	さんま			しょうが			さとう		しょうゆ 酒 みりん		585	2.1	
	きりぼしだいごんのナムル (かんこナムルドレッシング)			ほうれんそう にんじん	きりぼしだいごん				ドレッシング			808	2.7	
8 火	さつまじる	ぶた肉		にんじん	はくさい ねぎ えのきたけ			さつまいも		みそ かつお節 煮干し				
	ごはん													
	牛乳		牛乳											
	さばのみりんぼし	さば		トマト				さとう みずあめ	ごま 油	しょうゆ みりん		608	1.8	
9 水	りっちゃんサラダ (わふうドレッシング)	ハム	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし				ドレッシング			794	2.2	
	はくさいとあつあげのみそじる	あつあげ		にんじん	はくさい ねぎ えのきたけ					みそ かつお節 煮干し				
	いろいろやさいカレーライス (むぎごはん)	ぶた肉		にんじん	たまねぎ えだまめ しめじ にんにく しょうが			むぎごはん じゃがいも	油	カレールー ソース カレーこ		687	2.0	
	牛乳		牛乳											
10 木	とうふナゲット (幼小中職:2ヶ)	とうふ だいず さかなすりみ とうにゅう たまご			たまねぎ			さとう でんぶん こむぎこ	油	塩 ポークエキス		759	2.3	
	みかん				みかん							923	3.0	
	ごはん													
	牛乳		牛乳											
11 金	はちみつパン													
	牛乳		牛乳											
	とりにくのマーマレードやき	とり肉								マーマレードジャム	油	しょうゆ 酒 塩	622	2.5
	はなやさいサラダ (サウザンアイランドドレッシング)	ハム		ブロccoli にんじん	カリフラワー				ドレッシング			777	3.0	
12 月	ミネストローネ	ウインナー		トマト にんじん	たまねぎ キャベツ			こめこマカロニ		ケチャップ コンソメ 塩 こしょう				
	とんこつラーメン (ソフトちゅうかめん)	ぶた肉 なると		にんじん こまつな	もやし ねぎ メンマ きくらげ			ソフトちゅうかめん	油	とんこつラーメンスープの素 酒 中華だし 塩 こしょう		577	3.2	
	牛乳		牛乳											
	やきぎょうざ (幼小中職:2ヶ)	とり肉 ぶた肉 だいず		にら	キャベツ たまねぎ			こむぎこ でんぶん	ラード 油 ごま油	酒 オイスターソース しょうゆ 塩		668	3.8	
15 火	かいそうサラダ (ちゅうかドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし				ドレッシング			839	4.9	
	りんごゼリー							りんごゼリー						
	ごはん													
	牛乳		牛乳											
16 水	めんチカツ(ソース)	ぶた肉 とり肉			キャベツ			パンこ こむぎこ とうもろこし さとう でんぶん	油 ラード	ソース 塩 しょうゆ		584	2.1	
	キャベツのカラフルサラダ (わふうドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり きパブリカ				ドレッシング			814	2.9	
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん いんげん	たまねぎ とうもろこし				油	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう				
	むぎごはん							むぎごはん						
17 木	牛乳		牛乳											
	いかのねぎしおやき	いか			ねぎ				油	塩焼肉のたれ 酒		616	2.3	
	パンパンジーサラダ (パンパンジードレッシング)	とり肉		にんじん	もやし きゅうり				ドレッシング			689	2.4	
	マーボー豆腐	とうふ ぶた肉		にんじん	たけのこ ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく			でんぶん さとう	油 ごま油	しょうゆ みそ テンメンジャン 酒 オイスターソース トウバンジャン		865	3.0	
18 金	ごはん													
	牛乳		牛乳											
	ぶたにくのごまだれやき	ぶた肉		にんにく しょうが				さとう	ごま 油	減塩しょうゆ 酒		651	2.2	
	きんぴらごぼう	とり肉		にんじん	ごぼう えだまめ			さとう	油	しょうゆ 酒 和風だし 塩		711	2.6	
19 土	あおのりしんじよのすましじる	たらすりみ だいず	わかめ あおのり	にんじん	ねぎ ほししいたけ			でんぶん さとう		しょうゆ かつお節 だし昆布 酒 塩		886	3.2	

日 曜	献立名	主な材料と食品分類						調味料他	栄養価			
		ち、にく、ほねになるもの 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		エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)		
17 木	ごはん				旬の味「ぶり・ゆず」		ごはん		622	1.4		
	牛乳		牛乳						680	1.5		
	ぶりのゆであいやき	ぶり		トマト			さとう みずあめ 油	しょうゆ みりん ゆず果汁				
	れんこんサラダ (かおりごまドレッシング)			にんじん	れんこん とうもろこし えだまめ			ドレッシング		855	1.8	
	かぼちゃのみそしる	あぶらあげ		かぼちゃ にんじん こまつな	たまねぎ			みそ かつお節 煮干し				
18 金	つくばこめこパン 牛乳		牛乳		クリスマス給食		こめこパン		649	2.3		
	フライドチキン	とり肉 だいず			にんにく		こむぎこ でんぶん みずあめ	油	しょうゆ 塩			
	フレンチサラダ (フレンチしろドレッシング)	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり			ドレッシング		845	3.3	
	とうにゅうコーンポタージュ	とうにゅう ベーコン		にんじん	たまねぎ とうもろこし			バター 油	米粉のホワイトシチューの素 コンソメ 塩 こしょう		1.014	3.9
	こめこのクリスマスケーキ							クリスマスケーキ				
21 月	ごはん						ごはん		610	2.6		
	牛乳 ココア牛乳のもと		牛乳				ココア牛乳のもと					
	とうふハンバーグおろしソース	とうふ とり肉 だいず			だいこん たまねぎ		パンこ でんぶん さとう	ラード 油	しょうゆ みりん 塩 こしょう	661	3.0	
	キャベツのこんぶあえ		しおこんぶ	ほうれんそう にんじん	キャベツ					814	3.6	
	きのこじる	ふた肉 かまぼこ		にんじん	しめじ ねぎ なめこ しいたけ				しょうゆ かつお節 煮干し 酒 塩			
22 火	ごはん				旬の味「大根」		ごはん		576	1.9		
	牛乳		牛乳									
	みそチキンカツ	とり肉					パンこ こむぎこ	油	しょうゆ みそ	624	2.2	
	だいこんサラダ (ごうみしおドレッシング)			にんじん	だいこん きゅうり とうもろこし			ドレッシング		779	2.6	
	もずくスープ	とうふ	もずく	にんじん	たまねぎ たけのこ ほししいたけ			ごま油	塩ラーメンスープの素 中華だし 塩			
23 水	きつねうどん(ソフトめん)	とり肉 あぶらあげ		ほうれんそう にんじん	ねぎ しめじ ほししいたけ		ソフトめん		減塩しょうゆ みりん かつお節 煮干し 酒 塩	578	1.8	
	牛乳		牛乳									
	えびいかかきあげ	えび いか だいず		にんじん しゆんぎく	たまねぎ ごぼう		こむぎこ	油	塩	668	2.0	
	ブロッコリーのおかかあえ (しょうゆ)	かつおぶし		ブロッコリー にんじん					しょうゆ	840	2.5	
	ミルクパン						ミルクパン					
24 木	牛乳		牛乳									
	ハムチーズピカタ	たまご ハム	チーズ				でんぶん さとう	油	塩	776	2.5	
	ハッシュドポーク	ふた肉		にんじん	たまねぎ しめじ にんにく			油	ハヤシルー 赤ワイン ケチャップ ソース	1.006	3.2	
	ナタデココフルーツ				パインアップル ナタデココ みかん							


※材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。
 ※小学校の栄養価は、中学年(3年生および4年生)の値を表記しています。
 ※幼稚園は23日(水)が給食最終日となります。

※鶏卵は「たまご」と表記します。
 ※この献立表には微量の食品及び調味料は記載されておりません。

今月の地場産物

さつまいも・ヤーコン・かぶ
 キャベツ・こまつな・ねぎ
 だいこん・しょうが・にんじん
 はくさい・しいたけ・しめじ
 なめこ


*ありがたうの気持ちをこめて、
 つくばの食材を味わいましょう!



『すき焼き風煮』

【材料】・豚こま肉 120g
 4人分 ・はくさい 120g
 ・しらたき白(カット) 120g
 ・豆腐 120g
 ・にんじん 60g
 ・えのきたけ 60g
 ・干しいたけスライス 4g
 ・長ねぎ 60g
 ・サラダ油 適量 ・酒 小さじ1
 ・砂糖 12g ・しょうゆ 大さじ1強

【つくり方】
 ①干しいたけを水で戻す。戻し汁は
 使うのでとっておく。
 ②野菜を食べやすい大きさに切る。
 ③油を熱し、豚肉、にんじん、白菜を
 炒める。
 ④戻し汁を加え、残りの食材も入れて
 煮る。
 ⑤調味料を加え煮込み、味が染み込めば
 完成。



給食だより

●今月の目標●

寒さに負けない食事をしよう!

◇ビタミンA

傷や感染症から守る、皮膚や粘膜の健康維持には欠かせません。にんじん、ほうれん草などに多く含まれます。

◇ビタミンC

体を守る白血球の働きを強化し、免疫力・抵抗力を高めます。ブロッコリー、みかんなどに多く含まれます。

◇ビタミンE

末梢の毛細血管を拡張して血行をよくし、体を温めます。かぼちゃ、落花生などに多く含まれます。

地域でどんな食材がとれるか知っていますか?

みなさんは普段食卓にあがる食べ物、「どこで、どんな人の手によって作られたか」意識したことはありますか?
 令和元年度に実施した「食生活に関する調査結果」から以下のようなことが分かりました。

調査結果より、「給食につくば市産の食材が使われていることを認識している割合」は小学生・中学生共に6月よりも11月の結果の方が高い値がみられました。

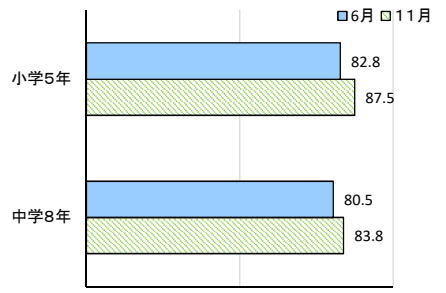
つくば市の給食ではJAや地元生産者と連携し、地域でとれる新鮮でおいしい食材を給食に積極的に取り入れています。地元食材の魅力子どもたちに伝え、地産地消の取り組みを多くの方々に知っていただくために、つくば市では以下のような取り組みを行っています。

- ・地元食材を使ったレシピの作成&提供
- ・給食時の放送や掲示資料で紹介
- ・生産者を招いての食育授業の実施

など

これからもおいしい地域の食材を給食で紹介していきますので楽しみに!

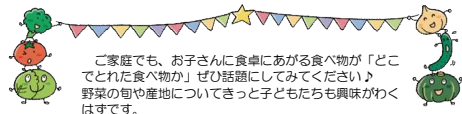
《給食に地元食材が使われているのを知っていますか?》



学年	6月	11月
小学5年	82.8	87.5
中学8年	80.5	83.8

【令和元年度実施 食生活に関する調査(市内5年児童・8年生徒より地区ごとに抽出)】

ご家庭でも、お子さんに食卓にあがる食べ物「どこでとれた食べ物か」ぜひ話題にしてみてください!
 野菜の旬や産地について子どもたちも興味はわくはずですよ。



冬に欠かせないビタミンACE(エース)