



2023年12月給食予定献立表<16回>



※都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承ください。

牛久市立中根小学校

日にち 曜日	献立名	材 料 名				エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)
		血や肉になる食品	体の調子を整える食品	力や熱になる食品	主な調味料	
1 金	むぎごはん 牛乳	牛乳		ごはん 麦		713
	ぶたにくとれんこんのいためもの	ぶた肉	れんこん にんじん ねぎ	油 さとう でんぶん	しょうゆ しょうゆ す トウバンジャン	
	ごまきなこあえ	きなこ	キャベツ こまつな にんじん	さとう ごま	しょうゆ	2.2
	さつまいものみそしる	あつあげ	だいこん ねぎ えのきたけ	さつまいも	みそ だし	
《スタディメニュー：ふるさとの食》 4年生の国語より、ふるさとの食事で、れんこんを使った料理と牛久市のお母さんが考えた和えものです。みそ汁は下根地区のさつまいも入り。						
4 月	みそラーメン(ラーメン・スープ) 牛乳	牛乳 ぶた肉 わかめ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし	中かめん 油	テンメンジャン みそ がらスープ	631
	やさいののりドレッシングあえ	ひじき のり	はくさい ほうれんそう だいずもやし にんじん		ドレッシング	
	スティックパインアップル		パインアップル			2.3
中根小の給食で食べ残していいものは、うどんの汁とラーメンのスープです。スープを全部飲むと、塩のとりすぎになります。(具とめんは、全部食べましょう。)						
5 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		635
	さばのごまてりやき	サバ		さとう ごま	さけ みりん しょうゆ	
	すろっぽ	油あげ	だいこん にんじん	さとう	さけ しょうゆ だし	2.2
	僧兵汁(そうへいじる)	ぶた肉	しいたけ はくさい にんじん ねぎ しょうが にんにく	さといも こんにやく	がらスープ みそ だし	
《日本味めぐり：和歌山県》 和歌山県の料理を紹介します。給食委員会の放送を聴きましょう。						
6 水	パンプーシユカ(あげパン) 牛乳	牛乳		パン さとう 油		514
	トウシュコワナ(ぶたにくのもの)	ぶた肉	キャベツ にんじん たまねぎ トマト	さとう 油	ローリエ オールスパイス ワイン フイヨン	
	ウハー(さかなスープ)	タラ ホキ とうにゆう	たまねぎ にんじん レモン デイル	じゃがいも でんぶん さとう	ワイン しょうゆ ローリエ スープストック	2.3
《世界食べものの旅：ウクライナ》 ウクライナの小さな揚げパンやぶた肉の煮物、魚を3種類使ったスープです。給食委員会の放送を聴きましょう。						
7 木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		620
	はなきりみかん		みかん			
	げんまいサラダ	ハム かつおぶし	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	さとう 油 げんまい	しょうゆ す しょうゆ しょうゆ	1.8
	チンゲンサイいりほっぽうさい	ぶた肉 エビ イカ うずらたまご	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ はくさい チンゲンサイ しいたけ	油 でんぶん	しょうゆ しょうゆ しょうゆ がらスープ	
《二十四節気七十二候献立：大雪》 玄米やチンゲン菜など体を温める食べものを食べて、本格的な冬の寒さがきても元気にすごしましょう。						
8 金	むぎごはん 牛乳	牛乳		ごはん 麦		688
	いかだいずがらめ	イカ だいず		でんぶん 油 さとう	しょうゆ みりん	
	ハクミンのかみかみあえ	こんぶ	きりほしだいこん はくさい にんじん だいずもやし	さとう 油	しょうゆ す しょうゆ	2.0
	じゃがいもとうやどうふのそぼろに	ぶた肉 こうやどうふ	にんじん たまねぎ えだまめ	じゃがいも しらたき でんぶん 油 さとう	しょうゆ さけ だし	
《かみかみ献立》 毎月8のつく日は、かむことを意識した「かみかみ献立」です。今回は、白菜のハクミンの献立です。						
11 月	ごはん 牛乳 ココアシロップ	牛乳		ごはん ココア さとう		717
	わふうハンバーグ	とり肉 ぶた肉	たまねぎ にんにく しょうが トマト	さとう でんぶん	しょうゆ しょうゆ みりん	
	にんじんシリシリ	ツナ たまご	にんじん	油	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	2.4
	おでん	だいず たら いたよりだい いわし こんぶ	にんじん だいこん	じゃがいも こんにやく しらたき しょうゆ しょうゆ	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ だし	
《給食委員会献立》 6年1組さんが考えた「和食の給食」です。日本の食事を食べて、明日からの持久走記録会でいい記録を出しましょう！						
12 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		652
	とりにくのからあげ	とり肉	にんにく しょうが	でんぶん 油	しょうゆ さけ しょうゆ しょうゆ	
	りっちゃんのげんきサラダ	こんぶ ハム かつおぶし	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	さとう 油	しょうゆ す しょうゆ しょうゆ	2.4
	わかめスープ	わかめ とうふ タラ	かぼちゃ ねぎ えのきたけ	でんぶん さとう ごま	しょうゆ さけ しょうゆ しょうゆ 中かだし	
《給食委員会献立》 5年4組さんが考えた「いつものおいしい給食」。人気も栄養もあるところがおすすりめだそうです。						
13 水	スライスいりまるパン 牛乳	牛乳		パン		543
	ハム・スライスチーズ	ハム チーズ				
	むらさきキャベツサラダ		キャベツ とうもろこし ブロッコリー	さとう 油	しょうゆ す しょうゆ	2.9
	スコッチブロス	とり肉	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう	麦 じゃがいも	しょうゆ しょうゆ しょうゆ スープストック	
《もぐもぐお話タイム給食：さむがりやのサンタ》 イギリスのお話です。私たちも、サンタさんが食べているサンドイッチを作って食べましょう。						
14 木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		709
	さつまいものゆずバターがらめ		ゆず	さつまいも さとう バター でんぶん	しょうゆ	
	しょくもつせんいたっぷりサラダ	わかめ	こまつな ごぼう えのきたけ	ごま ドレッシング		1.5
	いばらきをあじわうドライカレー	とり肉 だいず	にんにく しょうが にんじん たまねぎ れんこん なす ピーマン	油	ツチャップ しょうゆ だし カレーコ カレー	
給食献立コンテストに応募した献立です。茨城のおいしい物をたくさん使いました。						
15 金	むぎごはん 牛乳	牛乳		ごはん 麦		612
	ほっけこんぶしょうゆやき	ほっけ		さとう	しょうゆ みりん	
	だいずとひじきのいそに	だいず とり肉 ひじき	にんじん しいたけ	こんにやく 油 さとう	しょうゆ みりん さけ だし	2.3
	あおさのみそしる	あつあげ あおさ	たまねぎ ねぎ	じゃがいも	みそ だし	
本日のおかずは、ほっけ・ひじき・あおさと海でとれる食べものを使いました。あなたの好きな海の食べものは何ですか？						

中根っ子図書館とコラボした本の給食。
 今回は、レイモンド・ブリッグズさんの「さむがりやのサンタ」です。
 絵本に出てくるサンタさんは、クリスマスの準備をしています。でも、何だかめんどくさそうな顔をしています。
 朝ごはんの準備をしたり、トナカイの世話をしたり、シャワーをあびたり、、、サンタさんの一日がえがかれています。
 給食では、サンタさんのお弁当やイギリスのスープにしました。

「二十四節気七十二候献立」
 で体と心をととのえる！
 季節のうつり変わりに合わせ、旬の食べものを食べて体の中から元気になる給食です。
 今回は、これからますます寒くなる季節におすすめの料理です。玄米やチンゲン菜など、ビタミンB1や血のめぐりをよくて体を温める栄養素がとれる食べものを使いました。
 毎月テーマが変わります。お楽しみに！





2023年12月給食予定献立表<<16回>>



※都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承ください。

牛久市立中根小学校

日にち 曜日	献立名	材 料 名				エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)
		血や肉になる食品	体の調子を整える食品	力や熱になる食品	主な調味料	
18 月	やさいたっぷりけんちんうどん 牛乳	牛乳 あつあげ	ごぼう だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	うどん さといも こんにゃく 油	しょうゆ しお みりん だし	542
	てづくりおこのみやき	ぶた肉 だいず かつおぶし きぼふし あおりのり	キャベツ ねぎ	油 でんぷん さとう	しお ソース	
	れんこんサラダ		れんこん にんじん とうもろこし えだまめ	ドレッシング	す	2.4
	ゆずヨーグルト	ヨーグルト				
《冬至献立その1》 冬至に食べるとよいもの、こんにゃく、んが2つつく食べもの(れんこん・にんじん)が入った給食です。デザートは茨城のゆず入りです!						
19 火	ごはん オレンジジュース		オレンジ	ごはん		715
	はるまき	ぶた肉 だいず	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが にんにく	こむぎこ 油 さとう でんぷん	す しお しょうゆ	
	ナムル		だいずもやし もやし にんじん きくらげ きゅうり	ドレッシング		2.0
	マーボ豆腐	ぶた肉 とうふ	しょうが にんにく ねぎ なら	油 でんぷん さとう	しょうゆ みそ 中かだし トウバンジャン	
《給食委員会献立》 6年4組さんの「野菜たっぴり中華給食!」。野菜を食べると病気になるのにくい!飲み物も中根小学校のみんなが飲めるものにしたそうです。						
20 水	クロワッサン 牛乳	牛乳		パン		512
	ホキこうみソース	ホキ	りんご にんにく しょうが たまねぎ	でんぷん 油 さとう	さけ す しょうゆ	
	わさびふうみサラダ	こんぶ かまぼこ	えだまめ キャベツ にんじん	さとう じゃがいも ドレッシング	しお しょうゆ わさび	2.3
	USHIKU野菜オーケストラのカルテットスープ	ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう	油	コンソメ しお しょうゆ こしょう	
《いばらき美味しおDay給食》 毎月20日は、塩の量に気をつけた給食です。一食2g未満がおすすめですが、本日の給食の食塩量はいかがでしょうか?						
21 木	むぎごはん のりつくだに 牛乳	牛乳 のり		ごはん 麦 さとう	す しょうゆ	680
	ぶたにくとかぼちゃのいために	ぶた肉	かぼちゃ ごぼう たまねぎ こまつな ねぎ しょうが	油 さとう	しお こしょう さけ みりん しょうゆ	
	オリーブオイルとブラックペッパーのみそしる	ぶた肉 とうふ	にんにく きりぼしだいこん はくさい ほうれんそう	じゃがいも 油	こしょう みそ だし	2.0
《冬至献立その2》 明日が冬至です。冬至には、カボチャを食べたりユズを入れたお風呂に入ったりします。本日は、初めて洋風のみそ汁を作ってみました。						
22 金	コーンピラフ 牛乳	牛乳	とうもろこし グリンピース たまねぎ にんにく ピーマン	ごはん さとう 油	しお こしょう プイオン	626
	クリスマスカラーソテー	ぶた肉	たまねぎ パプリカ キャベツ えだまめ	油	しお こしょう しょうゆ	
	ふゆやさいのとうにゆうクリームシチュー	とり肉 だいず とうにゆう	たまねぎ はくさい ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	油 さつまいも	しお こしょう コンソメ シチュールウ	2.4
	セレクトデザート(ショコラ・プリン・ノエル)					
《クリスマス献立》 2023年最後の給食は、クリスマス献立です。デザートは3種類から選びます。おいしく楽しく食べて、また1月9日に会いましょう。						



茨城県が、生活習慣病予防のために毎月20日を減塩の日 = 「いばらき美味しおDay」と決めました。牛久市の学校給食でも、毎月20日に減塩を意識した献立を提供します。子どもの頃から、うす味に慣れて食塩の取りすぎによる生活習慣病を予防しましょう。

エネルギー基準量:650kcal	今月の平均エネルギー量	631
食塩基準量:2.0g	今月の平均食塩量	2.2

今月の美味しお給食は、パン献立です。パンに食塩を使っているの、おかずをうす味にします。魚のソースやサラダに香りのある野菜やわさびを使っておいしく食べられるようにしています。スープには、USHIKU野菜オーケストラの野菜をたくさん入れています。ぜひご家庭でも参考になさってください。



22日のデザートは、前もって3種類からセレクト済みです。
 ・ガトーショコラ (94キロカロリー)
 ・いちごプリン (59キロカロリー)
 ・メゾンドノエル (101キロカロリー)
 どのデザートを選んだか、おぼえているでしょうか。22日のエネルギー量に追加してください。



今月は、白菜のチューバ奏者：ハクミンです。白菜は、冬から春が旬の野菜です。水分が多く、やさしい味なので、なべ料理はもちろん、つけもの、サラダ、みそ汁等何でも合います。寒さがきびしくなるほど、甘くおいしくなります。本当でしょうか?! 味を確かめながら、おいしく食べてくださいね。



献立表について

- ・料理ごとに主な材料を示しています。
⇒どんな食べものを使っているのかわかります。家庭科の食事作りや給食のリクエスト献立を考える時にも役立ちます。
- ・主な調味料を示しています。
⇒家庭で料理する時の味付けの参考になります。
- ・エネルギーと食塩相当量を表記しています。
⇒料理の組み合わせや味付けから、生活習慣病予防の基礎知識となるようにします。
- ・毎日一言メッセージを示しています。
⇒その日の献立の食べ方や、食べものの紹介をしています。マナーなどにも触れています。
一昨年の12月に給食の栄養基準量が見直され、4月から変わりました。これにより、小学3・4年生の給食の栄養量は、エネルギーが650kcal、食塩相当量が2.0g未満となりました。その他の栄養素も過不足の無いよう、献立を立てます。ご家庭でも、うす味を心がけてください。また中根小学校のwebサイトの写真やお子様のお話を参考に、給食の味を再現なさってみてください。成長期に望ましい食生活となるよう、家庭と学校が協力して食育を進めましょう。
献立表は、よく目につく場所に貼って、料理や材料などをチェックしてみてください。

