

令和5年 12月分 予定献立表



©土浦市

土浦市立学校給食センター

Aブロック(土浦小・二小・下高津小・一中・四中・新治学園)

日 曜	献立名	おもに体をつくるものとなる食品		おもに体の調子を整えるものとなる食品		おもにエネルギーのものとなる食品		調味料・その他	栄養価		
		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・他)	5群(炭水化物)	6群(脂質)		エネルギー(kcal)	食塩相当量(g)	
1 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				小 662	2.0
	ハンバーグのデミグラスソースがけ	とり肉 ぶた肉			たまねぎ	砂糖		デミグラスソース		中 762	2.5
4 月	チーズサラダ(あじつき) (やさしいドレッシング)		チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング				
	ブロッコリーとはくさいのスープ	ベーコン		ブロッコリー にんじん	はくさい たまねぎ しめじ			コンソメ 食塩 しょうゆ			
5 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				704	2.3
	さばのみそに	さば みそ				砂糖				816	3.0
6 水	みそラーメン	ぶた肉 みそ		にんじん	しょうが にんにく	ちゅうかめん	油	テンメンジャン 中華だし		574	2.8
	牛乳		牛乳		しょうが たまねぎ			しょうゆ 食塩 しょうゆ		782	3.8
7 木	だいがくいも(1~4年2こ、 5・6年・中学生・職3こ)				しょうが にんにく	さつまいも 砂糖 でん粉	油 ごま	しょうゆ 酢			
	パンパンジーサラダ(あじつき) (パンパンジードレッシング)	とり肉		にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング				
8 金	ごはん(のりふりかけ(中学校のみ))		牛乳			ごはん				635	1.4
	わかさぎフライ(1~4年2こ、 5・6年・中学生・職3こ)	わかさぎ		にんじん	たまねぎ もやし	パン粉 小麦粉	油			780	2.2
11 月	れんこんとぶた肉のいために けんちんじる	ぶた肉		にんじん	れんこん えだまめ しょうが	しらたき 砂糖	油 ごま	酒 しょうゆ みりん			
	けんちんじる	油あげ		にんじん	しょうが たまねぎ	さといも		かつお厚削り だし煮干し			
12 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				620	1.4
	ほっけのマヨネーズやき	ほっけ	チーズ			パン粉	マヨネーズ	食塩 しょうゆ		741	1.9
13 水	さといものみそに	とり肉 みそ		にんじん	えだまめ	さといも	こんにゃく 砂糖	みりん しょうゆ 和風だし			
	はくさいのごまこんがえ		塩昆布	にんじん	はくさい		ごま				
14 木	やきそば	ぶた肉		にんじん	ピーマン	ちゅうかめん	油	食塩 しょうゆ やきそばソース		580	2.5
	ストロベリーロールパン 牛乳		牛乳		キャベツ たまねぎ 乾しいたけ	パン		オイスターソース		771	3.4
15 金	デキチンゲット (1~6年2こ、中学生・職3こ)	とり肉				小麦粉	油				
	まめとかぼちゃのサラダ (チューブマヨネーズ)	ひよこまめ 青えんどうまめ 赤いんげんまめ	かぼちゃ		きゅうり	マヨネーズ					
18 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				634	2.1
	えびしゅうまい (1~6年2こ、中学生・職3こ)	えび すけそうだら			たまねぎ	小麦粉				770	2.7
19 火	マーボーどうふ	どうふ ぶた肉 だいず ねぎ		にんじん	ながねぎ えだまめ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	油	酒 しょうゆ 中華だし			
	わかめスープ	わかめ		にんじん	だいこん ながねぎ えのきたけ		油	中華だし しょうゆ 食塩			
20 水	くるパン 牛乳		牛乳			パン				587	2.7
	ダージーパイ	とり肉			しょうが にんにく	砂糖 小麦粉 でん粉	油	しょうゆ 酒 チリパウダー		760	3.8
21 木	ビーフンサラダ(あじつき)	ハム		にんじん	もやし きゅうり	ビーフン 砂糖	油	しょうゆ 酢			
	とうじゅうスープ	ベーコン とうじゅう		にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ	じゃがいも	油	コンソメ 食塩 しょうゆ			
15 金	れんこんビーンズカレーライス	ぶた肉 ひよこまめ 青えんどうまめ 赤いんげんまめ		にんじん	たまねぎ れんこん にんにく しょうが	ごはん	油	カレー粉 中濃ソース カレールウ		693	2.3
	牛乳		牛乳							834	2.9
18 月	エリンギとブロッコリーのソテー	ウインナー		ブロッコリー	にんにく キャベツ エリンギ		油	コンソメ 食塩 しょうゆ			
	はなみかん			にんじん	みかん						
19 火	ちゃんぽんうどん	ぶた肉 なた		こまつな	はくさい もやし ながねぎ にんにく しょうが	うどん でん粉		食塩 しょうゆ		644	2.8
	牛乳		牛乳					ちゃんぽんスープの素 中華だし		738	3.7
20 水	ミルクドーナツ					ミルクドーナツ	油				
	とうふとじゃこのサラダ(あじつき)	とうふ ちりめんじゃこ		にんじん	キャベツ	砂糖	油	しょうゆ 酢			
21 木	れんこんタコライス(むぎごはん、 れんこんタコライスのく)	ぶた肉 だいず	チーズ	にんじん	ピーマン トマト	れんこん たまねぎ 乾しいたけ	ごはん	むぎ 砂糖	クチャップ ウスターソース 食塩	717	1.3
	牛乳		牛乳			にんにく しょうが		チリパウダー カレー粉 しょうゆ		852	1.8
20 水	ツナサラダ(あじつき)	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	油	酢 しょうゆ			
	★ヨーグルト		ヨーグルト								
21 木	ミルクパン 牛乳		牛乳			パン				575	2.6
	ぐだくさんオムレツ	鶏卵 ベーコン				じゃがいも				726	3.6
21 木	チリコンカン	ぶた肉 だいず		にんじん	トマト	マカロニ 小麦粉	油	クチャップ 中濃ソース しょうゆ			
	ポトフ	ウインナー		にんじん	キャベツ たまねぎ	じゃがいも		食塩 しょうゆ チリパウダー			
21 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				695	2.3
	ホキのゆずおろしソースがけ	ホキ			ゆず だいこん	でん粉 砂糖	油	しょうゆ みりん 酢		803	2.6
21 木	ほくさいとこまつなのおひたし (あじつき)	油あげ かつお節		にんじん	はくさい			しょうゆ かつおだし みりん			
	ほうとう	ぶた肉 みそ		かぼちゃ	だいこん しめじ ながねぎ 乾しいたけ	ほうとう		酒 かつお厚削り だし煮干し			

※両面印刷となります。裏面もご覧ください。

日	曜	献立名	おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品		調味料・その他	栄養価		
			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・他)	5群(炭水化物)	6群(脂質)		エネルギー(kcal)	食塩相当量(g)	
22	金	わかめごはん 牛乳		牛乳			ごはん			わかめごはんの素	785	2.3
		クリスマスビーチキン	とり肉		クリスマスメニュー		小麦粉 コーンフレーク	油	こしょう しょうゆ 酒 カレー粉		914	3.1
		ほうれんそうとマカロニのクリーム	ベーコン	チーズ 牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ	マカロニ		クリームシチューの素 ホワイトソース			
		ふゆやさいのコンソメスープ			にんじん	ほくさい だいこん かつお たまねぎ			コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ			
		クリスマスケーキ						チョコレートケーキ				

※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。
 ※この献立表には、微量の食品及び調味料は記載されていません。

今月の栄養価平均値

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量	食物繊維
単位	kcal	g	g	mg	g	g
小学生 平均値	643	25.8	19.1	329	2.2	4.7
児童(8~9歳) 学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー全体の13%~20%	摂取エネルギー全体の20%~30%	350	2未満	4.5以上
中学生 平均値	781	30.8	22.3	355	2.9	6.1
生徒(12~14歳) 学校給食摂取基準	830	摂取エネルギー全体の13%~20%	摂取エネルギー全体の20%~30%	450	2.5未満	7以上

〈産地について〉

大字のごはん・れんこん・にんじん・ごぼう・さといも・ながねぎ・だいこんは、土浦市産です。
 キャベツ・こまつな・しょうが・チンゲンサイ・ほくさい・ほうれんそう・もやし・さつまいもは、茨城県産を使用しています。
 ※産地は変更になる場合もあります

★印のデザートの日にはスプーンを持ってきてください。
 ヨーグルトの素材はプラスチックです。



●今月のテーマ●
 かぜの予防

今年も残すところ、あと1ヶ月となりました。今年はみなさんにとってどのような年でしたか？ 最近は、寒さが日に日に増し、空気も乾燥しているため、かぜやインフルエンザにかかりやすくなっています。体調をととのえて、新年を元気に迎えられるようにしましょう。

寒さに負けない体をつくろう

今年は、早い時期からインフルエンザが流行しています。寒さに負けず、元気に過ごすためには毎日の生活の中で次のことを心がけましょう。

食事をしっかり食べる



1日3食、栄養バランスが整った食事をとりましょう。特に、朝ごはんは体温を上げるため、しっかり食べましょう。

手洗いうがいをする



外出後や食事前などには、石けんを使った正しい手洗いうがいをしましょう。

運動して体を動かす



寒いからといって家の中に閉じこもらず、外で運動したり、元気に遊んだりして体を動かしましょう。

休養・睡眠を十分に取る



疲れがたまると、体の抵抗力がダウンします。十分な休養と睡眠で、抵抗力を高めましょう。

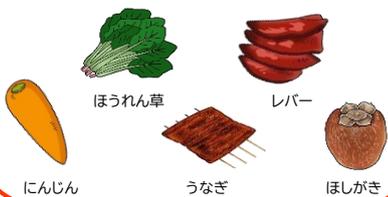
冬のエースは「ビタミンACE」



冬のおいしい野菜や果物には、「ビタミンA」、「ビタミンC」、「ビタミンE」がたくさん含まれているものが多くあります。これら3つのビタミンは、まとめて「ビタミンACE(エース)」と呼ばれ、かぜなどの原因となるウイルスから体を守る力(抵抗力)を強める働きがあります。

★ ビタミンA ★

皮膚やのどの粘膜の健康を保ち、かぜのウイルスが体の中に入ってくるのを防ぎます。緑黄色野菜や魚、レバーなどに多く含まれます。



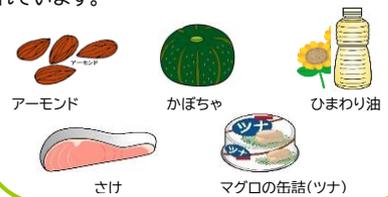
★ ビタミンC ★

体の中に入ってきたウイルスと戦う力を強めます。また、冬に多い肌荒れ予防にも役立ちます。野菜や果物、いも類に多く含まれます。



★ ビタミンE ★

血液の流れをよくする働きがあり、冷え性の予防にも役立ちます。体の細胞の老化も防ぎます。ナッツ類や植物油、魚やかぼちゃなどに多く含まれています。



温かいものを食べて体を温めることも大切です。鍋料理は、肉や魚、とうふなどのたんぱく質と野菜がバランスよく入っており、特にオススメです！



12月22日は「冬至」です。



冬至は、1年のうちで最も昼の時間が短く、夜が長い日です。冬至を境にどんどん昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。

冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、「かぜをひかない」、「病気になる」といわれています。

【かぼちゃ】

夏が旬の野菜ですが、冬まで保存でき、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。「ビタミンACE」が豊富に含まれています！



【「ん」のつく食べ物】

冬至に「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。かぼちゃは、別名「なんきん」ともいいます。

