

12月分 学校給食献立表

龍ヶ崎市学校給食センター

Bブロック

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価 エネルギー (kcal) 食塩(g) 上段 小学校 下段 中学校	
			(赤) おもに体をつくるものとなる	(緑) おもに体の調子を整えるものとなる	(黄) おもにエネルギーのもととなる			調味料他		
			おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		
		魚 肉 卵 豆 豆製品	牛乳 小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ 果物	穀類 いも類 さとう		油脂		
1	月	ご飯 牛乳	牛乳			米			603	
		照り焼きつくね	鶏肉 大豆	人参	キャベツ 玉ねぎ	パン粉 でんぶん 砂糖	油	塩 香辛料 しょうゆ ソース	2.0	
		ひじきdeサラダ	ツナ	ひじき	人参	枝豆 コーン きゅうり		ごまドレッシング	しょうゆ	
		なめこ汁	生揚げ みそ		小松菜	なめこ ねぎ 大根			和風だし	
2	火	コッペパン 牛乳		牛乳		コッペパン			624	
		いちごジャム				いちごジャム			2.9	
		鶏肉の塩こうじカレー焼き	鶏肉		にんにく しょうが			塩こうじ カレー粉		
		かぼちゃのサラダ	ワインナー	かぼちゃ 人参	コーン きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう	811	
		野菜と豆のスープ	ひよこ豆	人参	キャベツ 玉ねぎ 青えんどう	赤いんげん じゃがいも		コンソメ こしょう スープストック	3.9	
3	水	ご飯 牛乳		牛乳		米			616	
		甘酢肉団子	鶏肉 大豆 豚肉		玉ねぎ にんにく しょうが りんご	砂糖 でんぶん	ラード 油	香辛料 塩 酢 しょうゆ みりん 酒	1.7	
		春雨のみそ炒め	豚肉 みそ	人参 にら	玉ねぎ たけのこ にんにく	春雨 砂糖	油	しょうゆ 酒 コチュジャン オイスターソース 中華だし	771	
		白菜の中華スープ	鶏肉 豆腐	人参	白菜 しめじ ねぎ しょうが	でんぶん		中華だし スープストック しょうゆ こしょう	2.1	
4	木	肉みそそぼろ丼 (ご飯・肉みそそぼろ)	豚肉 鶏肉 大豆 みそ		しょうが にんにく 玉ねぎ	米 砂糖		中華だし コチュジャン しょうゆ 酒	637	
		牛乳		牛乳					2.1	
		パクパクサラダ		ちりめんじゃこ	人参	れんこん 白菜 コーン 枝豆	ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう しょうゆ	825	
		かき玉汁	卵 豆腐	人参 小松菜	えのきたけ 玉ねぎ	でんぶん		しょうゆ 塩 和風だし	2.6	
5	金	ご飯 牛乳		牛乳		米			614	
		豚肉と厚揚げのみそ炒め	豚肉 生揚げ みそ	小松菜 人参	玉ねぎ キャベツ しょうが にんにく	砂糖 でんぶん	ごま油	オイスターソース しょうゆ 酒 甜麺醤 コチュジャン	1.9	
		枝豆のサラダ		人参	枝豆 もやし きゅうり	砂糖		しょうゆ 酢	798	
		わかめスープ	鶏肉 豆腐	わかめ	人参 玉ねぎ コーン			中華だし スープストック しょうゆ	2.5	
8	月	ご飯 牛乳		牛乳		米			631	
		野菜コロッケ		人参	玉ねぎ コーン グリンピース	じゃがいも パン粉 砂糖 でんぶん	油 バター	塩 ソース	1.7	
		ごま酢和え		小松菜 人参	キャベツ もやし	砂糖	ごま	しょうゆ 酢	798	
		白玉団子汁	鶏肉 油揚げ	人参	白菜 大根 ねぎ	白玉団子		しょうゆ 和風だし 塩 みりん	2.0	
9	火	はちみつパン 牛乳		牛乳		はちみつパン			649	
		米粉かぼちゃグラタン	おから 豆乳 大豆	かぼちゃ		マッシュポテト 米粉 砂糖 でんぶん	ショートニング	塩	2.2	
		イタリアンサラダ		人参	キャベツ きゅうり コーン		イタリアンドレッシング		817	
		ミネストローネ	鶏肉 大豆	人参 トマト	キャベツ 玉ねぎ セロリ	じゃがいも 砂糖		スープストック コンソメ こしょう	3.0	
10	水	しょうゆラーメン (中華めん・ラーメンスープ)	豚肉 なると	人参 小松菜	もやし ねぎ にんにく	中華めん	油	しょうゆ 塩 中華だし こしょう	663	
		牛乳		牛乳					3.3	
		肉まん	豚肉 大豆		しいたけ たけのこ しょうが にんにく 玉ねぎ	小麦粉 砂糖 でんぶん パン粉	ラード ごま油 牛脂	しょうゆ 塩 香辛料 オイスターソース 酒	786	
		さつまいもとれんこんのうめマヨサラダ	ハム		れんこん 枝豆 レモン 梅	さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	こしょう	4.0	
11	木	ご飯 牛乳		牛乳		米			605	
		いわしのしょうが煮	いわし		しょうが	砂糖 でんぶん		しょうゆ 酢 塩	1.8	
		しゃぶしゃぶサラダ	豚肉	わかめ	人参	キャベツ きゅうり	ごまドレッシング	しょうゆ	770	
		根菜のみそ汁	豚肉 生揚げ みそ	人参	大根 ごぼう れんこん			和風だし	2.1	
12	金	★風邪予防献立							632	
		かみかみカレーライス (麦ご飯・かみかみカレー)	鶏肉	人参	玉ねぎ ごぼう れんこん	米 大麦 さつまいも カレールー	油	カレー粉 ガラムマサラ	1.8	
		牛乳		牛乳					813	
		りっちゃんサラダ	ハム かつお節	昆布	人参 トマト	きゅうり キャベツ コーン	砂糖	しょうゆ 酢	2.3	
		パインアップル				パインアップル缶				

15	月	ご飯 牛乳		牛乳			米			634
		さばのみそ煮	さばみそ				砂糖 でんぶん			1.9
		豆和え	ひよこ豆 ツナ	ひじき	小松菜 人参	青えんどう 枝豆 もやし	赤いんげん	ごまドレッシング	しょうゆ	792
		とりごぼう汁	鶏肉 油揚げ		人参	ごぼう 大根 しめじ ねぎ			しょうゆ 和風だし みりん 塩	2.2
16	火	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン			604
		鶏肉のマスタード焼き	鶏肉			にんにく			粒マスタード ソース	2.3
		ツナサラダ	ツナ		人参	キャベツ きゅうり コーン		ノンエッグマヨネーズ	こしょう	798
		きのこの豆乳スープ	ベーコン 豆乳		人参	玉ねぎ しめじ コーン マッシュルーム えのきたけ	じゃがいも ホワイトル		コンソメ こしょう スープストック	3.2
17	水	★日本の味めぐり(広島県)								
		ご飯 牛乳		牛乳			米			685
		がんす	たら 大豆		人参	玉ねぎ	でんぶん 砂糖 パン粉 小麦粉 コーンスターチ	油	塩 一味唐辛子 ソース	1.7
		だんご汁	鶏肉 油揚げ みそ 白みそ		人参	こんにゃく ねぎ ごぼう しいたけ	いも団子 砂糖		和風だし	865
18	木	広島レモンゼリーミックス				パインアップル缶 黄桃缶 アロエ	レモンゼリー			2.0
		ご飯 牛乳		牛乳			米			617
		にらまんじゅう	鶏肉 豚肉 大豆		にら	キャベツ にんにく しょうが	でんぶん 小麦粉	油 ラード	しょうゆ 塩 香辛料	2.1
		くらげサラダ	中華くらげ	わかめ	人参	もやし きゅうり			しょうゆ	774
19	金	キムチなべ風	豚肉 豆腐		人参	えのきたけ 白菜 キムチ 白滝 ごぼう ねぎ しいたけ	砂糖		しょうゆ 酒	2.5
		★松葉小学校リクエスト献立								617
		ご飯					米			1.7
		鶏肉のからあげ	鶏肉			しょうが	でんぶん	油	しょうゆ 酒	
22	月	ブロッコリーのおかか和え	かつお節		ブロッコリー		砂糖		しょうゆ	
		豚汁	豚肉 生揚げ みそ		人参	大根 こんにゃく ねぎ ごぼう			和風だし	811
		発酵乳(プレーン)		発酵乳						2.2
		★冬至献立								
23	火	ご飯 牛乳		牛乳			米			624
		厚焼き玉子	卵				砂糖 でんぶん	油	酢 しょうゆ 塩	2.2
		ゆず風味サラダ	ツナ		人参	もやし 白菜 切干大根			ゆずドレッシング	779
		かぼちゃいとん汁	鶏肉 みそ	かぼちゃ 人参	大根 ごぼう ねぎ	すいとん			和風だし	2.6
24	水	納豆							たれ からし	
		コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン			700
		ハンバーグトマトソース	鶏肉 豚肉 大豆		トマト	玉ねぎ	砂糖 でんぶん マッシュポテト	ラード 油	ケチャップ ソース 香辛料 塩	2.0
		グリーンサラダ				キャベツ きゅうり 枝豆		玉ねぎドレッシング		895
		クリームシチュー	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	人参	玉ねぎ 枝豆 コーン	じゃがいも 砂糖 ホワイトル	生クリーム バター	スープストック コンソメ こしょう	2.7
		米粉いちごケーキ					米粉いちごケーキ			
		肉うどん (ソフトめん・肉うどん汁)	豚肉 生揚げ		ほうれん草 人参	えのきたけ 白菜 ねぎ しょうが	砂糖 でんぶん うどん		しょうゆ 和風だし みりん 塩	700
		牛乳		牛乳						3.0
		さつまいも蒸しパン					さつまいも 小麦粉 砂糖	ラード	塩	818
		ごま香るちくわサラダ	ちくわ 油揚げ		小松菜 人参	キャベツ		ごま ごま油 ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ こしょう	3.6

※食材の都合により、献立が変更になることがあります。★は特別メニューです。「茨城をたべようウイーク」の太字は茨城県産の予定です。

12月 給食だより

きゅう しょく

12月 給食だより

かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。風邪を予防するためには、「栄養バランスのよい食事」や「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗い、うがいを徹底しましょう。

こんな時は手を洗いましょう

いえに帰ったとき トイレの後 料理をする前 食事の前 鼻をかんだ後

寒さに負けない食事

たいちょう くさり ふゆ からだ あたた たいじょう けこう そくしん さよう ひしお かいぜん たいしゃ こうじょう こうか さっせん さよう かぜ かんせんじょう よぼう やくだ 髪熱や下痢の症状が出ているときは、体から多くの水分が失われています。脱水に気をつけて水分補給をしましょう。

かぜをひいたら 水分をしっかりとりましょう

11月分の給食費の引き落としは、12月25日(木)です。よろしくお願いいたします。

