



令和6年 12月 給食予定献立表

発行元: 潮来市立学校給食センター

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと	からだをつくる	体の調子をととのえる	調味料その他	熱量 食塩
2 (月)	ごはん(潮来産) /牛乳	ごはん	/牛乳			661 1.9 / 844 2.3
	ぶりのフライ	油	◇ぶりフライ			
	大根のバターしょうゆ炒め	バター	ぶた肉	だいこん ながねぎ にんじん さやいんげん にんにく	しょうゆ 塩 こしょう	
	もやしと水菜のみそ汁		とうふ 油あげ みそ	もやし みすな にんじん たまねぎ しめじ	かつお節 こんぶだし	
び っ く り 給 食						
3 (火)	奥久慈しゃもうどん /牛乳	ソフトめん さとう	しゃも肉 油あげ /牛乳	にんじん ながねぎ ごぼう 干ししいたけ チンゲンサイ	かつお節 こんぶだし しょうゆ 塩	678 2.8 / 773 3.2
	おにまん	◇鬼まん				
	海藻サラダ	油 ごま油	海藻ミックス 細切りかまぼこ	にんじん こまつな キャベツ	酢 しょうゆ 塩 こしょう	
4 (水)	ごはん(潮来産) /牛乳	ごはん	/牛乳			677 2.0 / 807 2.3
	照り焼きハンバーグ		◇照り焼きハンバーグ			
	さといもおおかかマヨネーズ和え	さといも マヨネーズ	かつお節	きゅうり ブロッコリー コーン	しょうゆ	
	冬野菜のスープ	はるさめ	とり肉	はくさい だいこん ほうれんそう ながねぎ にんじん えのきたけ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう	
5 (木)	アップルパン /牛乳	パン	/牛乳	リンゴ クラス		620 2.5 / 807 3.3
	ツナオムレツ		◇ツナオムレツ			
	キャベツサラダ	油	チキンささみ	キャベツ 赤パプリカ きゅうり	酢 塩 こしょう	
	キャロットポタージュ	じゃがいも バター ◇生クリーム	ベーコン チーズ 牛乳	にんじんペースト たまねぎ マッシュルーム パセリ	コンソメ 塩 ポタージュ しょうゆ	
6 (金)	ごはん(潮来産) /牛乳	ごはん	/牛乳			657 1.6 / 792 1.8
	わかさぎフリッター		◇わかさぎフリッター			
	豚肉と地元野菜の しょうがレモン炒め	油 さとう でんぷん	ぶた肉	はくさい チンゲンサイ しめじ ながねぎ だけのこ もやし にんじん 赤パプリカ ビーマン しょうが	みりん 酒 レモン汁 しょうゆ 塩	
	ミルクプリン	◇ミルクプリン				
9 (月)	ごはん(潮来産) /牛乳	ごはん	/牛乳			646 2.0 / 797 2.3
	さばのみそ焼き		◇さば甘みそ漬け			
	炒り豆腐	油 さとう	とり肉 とうふ ひじき	にんじん えだまめ しょうが	こんにゃく しょうゆ	
	なめこのすまし汁			なめこ だいこん ながねぎ ごぼう にんじん こまつな	塩 しょうゆ かつお節 こんぶだし	
10 (火)	ワンタンしょうゆラーメン /牛乳	中華めん ワンタン 油	ぶた肉 なたと とうふ /牛乳	にんじん キャベツ ながねぎ もやし コーン メンマ	しょうゆ 中華だし しょうゆラーメンスープ	681 2.9 / 773 3.4
	ローズポーク餃子	油	◇ローズポーク餃子			
	潮来市産さつまいもの中華ごま和え	さつまいも ごま さとう		ブロッコリー れんこん にんじん	しょうゆ オイルソース	
	チーズ		◇チーズ			
11 (水)	わかめご飯 /牛乳	ごはん	わかめごはんのもと /牛乳			638 2.2 / 782 2.6
	おでん	◇ちくわぶ さとう	◇がんもどき ◇焼竹輪 ◇ミートボール 昆布	にんじん だいこん	三角黒こんにゃく 塩 かつお節 しょうゆ 酒	
	カレーサラダ	油	ハム	もやし きゅうり にんじん	酢 加パプリカ 塩 こしょう	
	みかん			みかん		
12 (木)	食パン /牛乳	しょくパン	/牛乳			638 2.4 / 801 3.1
	いちごジャム	◇いちごジャム				
	焼きとうきびコロッケ	油	◇焼きとうきびコロッケ			
	じゃこサラダ	さとう ごま油	◇ちりめんじゃこ きざみ揚げ	キャベツ きゅうり みすな にんじん	酢 しょうゆ	
	アルファベットスープ	ABCマカロニ じゃがいも	とり肉 ひよこめ	ほうれんそう たまねぎ にんじん	コンソメ 塩 こしょう	
13 (金)	ごはん(潮来産) /牛乳	ごはん	/牛乳			639 2.1 / 773 2.4
	ねぎ塩まんじゅう		◇ねぎ塩まんじゅう			
	タッカルビ	ごま油 さとう でんぷん	とり肉 みそ	キャベツ たまねぎ にんじん にら エリンギ しょうが にんにく	しょうゆ コチュジャン 酒	
	たまごスープ	ごま油 でんぷん	けいらん 厚揚げ もずく	こまつな にんじん もやし えのきたけ	鶏がらスープ 塩 こしょう	
16 (月)	ごはん(潮来産) /牛乳	ごはん	/牛乳			634 1.8 / 811 2.2
	軟骨入りつくね		◇つくね			
	白菜のなめたけ和え	ごま油 ごま	青のり	はくさい こまつな にんじん ◇なめたけ		
	石狩汁	じゃがいも	鮭 とうふ 油あげ みそ	たまねぎ にんじん まいたけ しょうが	こんにゃく かつお節 こんぶだし	

日(曜)	こんだて	エネルギーのもと	からだをつくる	体の調子をととのえる	調味料その他	熱量 食塩
17 (火)	カレー南蛮 /牛乳	ソフトめん でんぷん	ふた肉 油あげ /牛乳	にんじん たまねぎ ながねぎ チンゲンサイ	加-バクダ- 加-フルク みりん しょうゆ かつおだし	694 2.5
	こんにゃく入りチヂミボール	◇チヂミボール 油				/
	花野菜サラダ		ハム	ブロッコリー カリフラワー コーン にんじん	減塩和風ドレッシング	799 2.9
18 (水)	ごはん(潮来産) /牛乳	ごはん	/牛乳			674
	すきやき風煮物	油 さとう	ふた肉 ◇焼きとうふ	はくさい ながねぎ たまねぎ にんじん えのきたけ	こんにゃく しょうゆ かつおだし	1.6
	ごぼうサラダ	ごま マヨネーズ	◇魚肉ソレッド ◇くわわかめ	ごぼう きゅうり にんじん		826
	アセロラゼリー	◇アセロラゼリー				1.9
毎月19日は食育の日! 【まるごと茨城デー】						
19 (木)	潮来市産米粉パン /牛乳	こめこパン	/牛乳			655 2.5 / 806 3.2
	キャラメルクリーム	◇キャラメルクリーム				
	鶏肉の潮来トマトソースがけ	和-ブ 油	◇グリルチキン	トマト にんにく	トマトピューレ オレガノ 塩 こしょう	
	小松菜のサラダ			こまつな にんじん もやし コーン	伊勢アジドレッシング	
	根菜のクリームスープ	バター	牛乳 スキムミルク	かぶ れんこん ごぼう チンゲンサイ ながねぎ にんじん	パッパルス コンソメ 塩 こしょう	
行事給食 【冬至給食】 ※日程の関係で1日早い20日に実施します						
20 (金)	ごはん(潮来産) /牛乳	ごはん	/牛乳			652 1.9 / 809 2.2
	たらの天ぷらゆすあんかけ	油 さとう でんぷん	◇白身天ぷら	大根おろし ゆず皮	しょうゆ みりん かつおだし	
	糸寒天とささみの和え物	ごま ごま油	◇こんにゃく寒天 チキンささみ	チンゲンサイ きゅうり にんじん	しょうゆ	
	ほうとう汁	◇ほうとう	油あげ みそ	はくさい ながねぎ にんじん しめじ かぼちゃ	かつお節 こんぶだし	
23 (月)	ごはん(潮来産) /牛乳	ごはん	/牛乳			717 1.6 / 869 1.8
	ハッシュドビーフ	じゃがいも 油	牛肉 だいす	たまねぎ にんじん ダイストマト マッシュルーム	赤ワイン デジラソース パツフルク こしょう	
	ほうれんそうのサラダ	油 さとう	ツナ	ほうれんそう キャベツ 赤パプリカ コーン	塩 こしょう 酢	
	クリスマスチョコケーキ	◇クリスマスチョコケーキ				

◇は加工品を示しています。

※食物アレルギー等で成分表を必要とする場合は、学校を通して給食センターまで申請してください。

・熱量と食塩は、〔上記〕小学校(中学年) / 〔下記〕中学校の栄養価を示しています。

・魚には、小骨が残っていることがあるので、よく噛んで食べましょう。

・その日の調味料欄に記載がなくても、場合によっては味付けの調整の関係で「しょうゆ、塩、さとう、酢、こしょう、コンソメ、中華だし、かつおだし、こんぶだし」を入れる可能性がありますのでご了承ください。

小学校 (中学年)	エネルギー kcal	たんぱく g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	食物繊維 g	中学校	エネルギー kcal	たんぱく g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
平均摂取 栄養量	660	25.6	20.1 (27%)	408	4.4	2.1	4.5	平均摂取 栄養量	804	30.3	22.6 (25%)	442	5.3	2.6	5.5
基準栄養 所要量	650	27.0	摂取エネルギー全体の 20~30%	350	3.0	2.0	4.5	基準栄養 所要量	830	34.0	摂取エネルギー全体の 20~30%	450	4.5	2.5	7.0

12月 給食だより

今月の まるごと茨城デー

【潮来市産】 【茨城県産】

- ・米粉パン
- ・トマト
- ・こまつな
- ・もやし
- ・牛乳
- ・れんこん
- ・ごぼう
- ・チンゲンサイ
- ・長ねぎ



びっくり給食 ~奥久慈しゃも~

茨城県のブランド地鶏「奥久慈しゃも」が給食に登場します! 奥久慈しゃもは、茨城県北部の自然豊かな奥久慈の山間地帯で育てられています。肉質は脂肪が少なく歯ごたえが抜群で、深い味わいがあるのが特徴です。



幸運を呼び込む冬至の食べ物

今年の冬至は
12月21日です



冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日をさかんに少しずつ日が長くなっていきます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

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。

6日の給食の『米・チンゲンサイ・ながねぎ・ピーマン』は、JAなめがたしおさい様から無償で提供していただいたものです。