

# December 学校給食献立表

旬の食材  
Squash  
かぼちゃ



令和5年12月  
石岡市立石岡学校給食センター  
Aブロック 石岡小・府中小・高浜小・東小  
三村小・関川小・北小・南小

日 (曜)	献立名	主な材料						調味料他	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 食塩(g) 児童
		主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーのもとになる食品			
		1群 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂類		
1 (金)	あんかけうどん(ソフトめん)	ぶた肉 かまぼこ		にんじん 小松菜	干しいたけ ねぎ えのきたけ	ソフトめん どんぶん		みりん しょうゆ 塩 かつおだし	604 23.4 3.1
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	もやしとコーンのあえもの			にんじん	もやし とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ	
	まっちゃんカップケーキ	鶏卵	牛乳 脱脂粉乳			さとう ホットケーキの素	油 アーモンド	抹茶 塩	
4 (月)	ごはん					ごはん			652 22.8 2.3
	ぎゅうにゅう(ココアシロップ)		牛乳					(ココアシロップ)	
	あつやきたまご	鶏卵				さとう		かつおだし	
	れんこんのきんぴら	さつま揚げ		にんじん さやいんげん	れんこん	さとう	油 ごま油	しょうゆ	
とんじる	ぶた肉 豆腐 みそ		にんじん	大根 ねぎ	こんにゃく じゃがいも		和風だし		
5 (火)	ミニはちみつパン					パン はちみつ			630 20.6 2.5
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	コロッケ(ソース)	ぶた肉			玉ねぎ	じゃがいも パン粉	油	(ソース)	
	イタリアンサラダ(イタリアンドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり 黄パプリカ			(ドレッシング)	
コーンチャウダー	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも 小麦粉	バター 油	塩 こしょう スープストック		
6 (水)	キーマカレー(ごはん キーマカレー)	ぶた肉 大豆	脱脂粉乳	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ にんにく しょうが	ごはん	油	しょうゆ ウスターソース トマトケチャップ カレー粉 スープストック カレールウ	700 22.2 2.4
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	キャベツのサラダ(しおドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり			(ドレッシング)	
	たいわんバナナ				バナナ				
7 (木)	ごはん					ごはん			640 27.4 2.0
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	*なつとう	納豆						たれ からし	
	ごまずあえ	ちくわ	わかめ		キャベツ もやし	さとう	ごま	しょうゆ 酢	
すき焼き	ぶた肉 豆腐		にんじん	白菜 しめじ ねぎ	しらたき さとう	油	しょうゆ みりん 酒 和風だし		
8 (金)	しよくパン(メープルジャム)					パン (メープルジャム)			619 21.9 2.1
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	トマトクリームスパゲッティ	ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ しめじ にんにく	スパゲッティ	オリーブ油	トマトケチャップ コンソメ 塩 こしょう	
	ブロッコリーサラダ(わふうクリーミードレッシング)	ハム		ブロッコリー にんじん	キャベツ			(ドレッシング)	
11 (月)	むぎごはん					ごはん 麦			658 22.1 2.5
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	ぎょうざ(2こ)	とり肉 ぶた肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉			
	ゆうきだいこんのあさづけサラダ			にんじん	大根 きゅうり		ごま	浅漬けの素	
にくだんごのみそチゲ	豆腐 とり肉 みそ 赤みそ			白菜 ねぎ えのきたけ 玉ねぎ	パン粉		キムチの素 和風だし 塩 こしょう		
12 (火)	コッペパン(イチゴジャム)					パン (イチゴジャム)			604 23.2 2.7
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	クリスピーチキン	とり肉				パン粉 小麦粉	油		
	チーズサラダ(シーザードレッシング)		チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり			(ドレッシング)	
オニオンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	玉ねぎ			スープストック しょうゆ 塩 こしょう		
13 (水)	ごはん					ごはん			643 26.1 1.6
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	さばのスタミナやき	さば				さとう		しょうゆ みりん	
	ごぼうサラダ(ごまドレッシング)			にんじん	ごぼう きゅうり			酢 (ドレッシング)	
せんべいじる	とり肉		にんじん	白菜 大根 ねぎ	かやき煎餅		しょうゆ 塩 かつおだし		
14 (木)	ごはん					ごはん			636 22.6 1.8
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	にくだんご(児:2こ、職:3こ)	とり肉			玉ねぎ	パン粉 さとう		しょうゆ 酢	
	じゃがいものそぼろに	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも さとう	油	和風だし しょうゆ	
かみなりじる	豆腐 油あげ		にんじん ほうれん草	玉ねぎ ねぎ	こんにゃく どんぶん	ごま油	しょうゆ 酒 塩 和風だし かつおだし		
15 (金)	しおラーメン(ちゅうかめん)	ぶた肉 なた		にんじん	キャベツ 干しいたけ ねぎ	中華めん どんぶん	ごま油	塩ラーメンの素	651 22.3 3.5
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	こまつなのナムル	わかめ		小松菜	もやし		ごま油	鶏だし しょうゆ	
	ピザはるまき			にんじん トマト	玉ねぎ	小麦粉 じゃがいも	油		
18 (月)	ごはん					ごはん			625 25.7 1.9
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	ぶたにくのやさしいため	ぶた肉		にんじん	にんにく 玉ねぎ		油	生姜焼きのタレ 酒 みりん	
	チキンとコーンのサラダ	とり肉			とうもろこし キャベツ きゅうり		油	棒棒鶏ソース 酢	
かわワントンスープ			にんじん	白菜 ねぎ しょうが	小麦粉	ごま油	中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう		

【スタディーメニュー】  
小学2年国語  
かさごじろう

台湾交流事業

郷土料理～青森県～

日 (曜)	献立名	主な材料						調味料他	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)
		主に体の組織を作る食品		主に体の調子を 整える食品		主にエネルギーの もとになる食品			
		1群 肉・魚・卵・ 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 ・砂糖	6群 油脂類		
19 (火)	クリームコロッケバーガー (まるパン えびクリームコロッケ(ソース) ポイルやさい(マヨネーズ)) ぎゅうにゅう ベーコンとたまごのスープ	えび	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり	パン パン粉 小麦粉	油 (マヨネーズ)	(ソース)	625 21.3 2.7
20 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン(2こ) もやしのおナムル わかめスープ		牛乳						695 27.8 2.2
21 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに しおこんぶあえ すいとんじる		牛乳						644 24.1 1.5
22 (金)	くろパン ぎゅうにゅう ハンバーグトマトソース カラフルサラダ (コーンクリームドレッシング) ウインナースープ *いちごケーキ		牛乳						656 22.6 2.6
※都合により献立が変更する場合があります。栄養量及び栄養基準は、小学校中学年(3、4年生)、中学生のもです。 *印は学校配送となります。献立表は石岡市ホームページにも掲載されています。									650 26.8 2.0

<今月の石岡市の食材> 米、みそ、にんじん、キャベツ、小松菜、ほうれん草、ねぎ、ブロッコリー、白菜、大根 <今月の有機野菜> 大根



～スタディーメニュー・小2国語「かさこじょう」お地蔵さんが持ってきてくれた食材～  
おじいさんが町で売れなかった笠をお地蔵さんの頭にかぶせてあげると、夜にお地蔵さんがたくさんの食べ物を家まで持って来てくれるという心あたたまるお話です。給食にはお地蔵さんが持ってきてくれた野菜をたっぷり使った心も体もポカポカ温まる豚汁です。

## 給食センターだよ!

寒い冬の季節がやってきました。空気が乾燥し、寒さも一段と厳しくなるため、かぜやインフルエンザ、コロナウイルスが流行しやすくなります。朝・昼・夜の3食を規則正しくとり、十分な睡眠で体をよく休め、かぜに負けない元気な体をつくりましょう。

## 寒さに負けない栄養素をしっかりとろう!

### たんぱく質



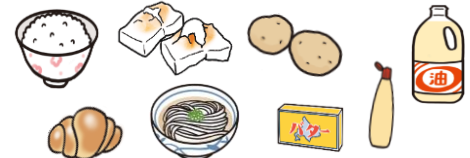
筋肉など体をつくり、寒さに負けない体力をつけてくれます。また、スタミナのもとになり、寒さで消耗された体力を回復させます。

### ビタミン



体の抵抗力を高めたり、鼻やのどの粘膜を丈夫にしたりし、ウイルスや病原菌の侵入を防いでくれます。

### 炭水化物・脂質

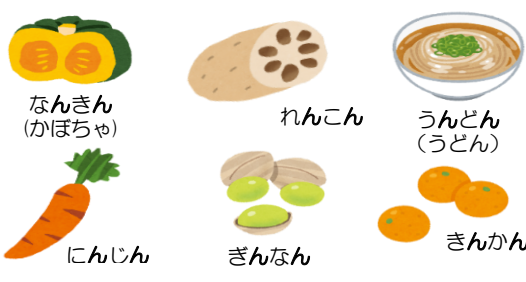


寒さで体が冷えきってしまわないよう、熱をつくり、体をあたためてくれます。また、元気に体を動かすエネルギーにもなります。

## 12月22日は「冬至」です!

「ん」が2個つく食材を食べると「運」を呼び込める! ✨

## 冬至クイズ



- Q1** 冬至は、1年のうちで何が最も短い日でしょう?  
A 太陽が出ている時間  
B 月が出ている時間
- Q2** 冬至の日にお風呂に入ると、風邪をひかないと言われているのは?  
A 牛乳  
B ゆず

AとBどちらが正しいでしょう?

**A** 太陽が出ている時間

**B** 月が出ている時間

**A** 牛乳

**B** ゆず

「ふゆ」8…220 「国語」12月22日「冬至」V…10<冬至>

※石岡市では子育て支援を通じた少子化対策の一環として、給食費の小学生一人300円/月、中学生一人400円/月分を公費で負担しております。また、第3子以降の小学校における給食費を免除しております。