



# 12月 献立予定表



日曜日	献立名	主 な 材 料						エネルギー (Kcal) 食塩 (グラム)	
		主に血や筋肉、骨になる		主に体の調子を整える		主にエネルギー源になる			
		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		その他の材料 (調味料など)
毎日	牛乳		牛乳						
1 金	ごはん ふりかけ 大根と鶏肉のごま煮 みそ汁	鶏肉	さつま揚げ	にんじん	だいこん 枝豆 しょうが	ごんややく 砂糖 でんぷん	ごま	★ふりかけ しょうゆ 酒 みりん 削り節	781 2.5
4 月	麦ごはん ブルコギ トック	豚肉		にら にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ しめじ もやし 長ねぎ えのきだけ	ごはん 大麦 砂糖	油	酒 しょうゆ コチュジャン しょうゆ 塩 こしょう がらスープ	869 2.4
5 火	ソフト麺 カレー南蛮汁 ちくわの磯辺揚げ ごまあえ	鶏肉	油揚げ	にんじん こまつな	たまねぎ	ソフト麺 砂糖 てんぷん		カレーパウダー カレー粉 しょうゆ みりん 削り節 小麦粉 油 しょうゆ 砂糖 ごま しょうゆ	899 3.3
【日本の食べ物の旅 青森県】									
6 水	ごはん 鶏のりんごソースかけ ごぼうサラダ (ごまドレッシング) せんべい汁	鶏肉			たまねぎ りんご にんにく しょうが	ごはん	油	酒 しょうゆ オイスターソース みりん しょうゆ 酢 ★ごまドレッシング しょうゆ 塩 酒 みりん 削り節	819 1.6
取手 第 一 中 リ ク エ ス ト 献 立									
7 木	ココア揚げパン ポトフ ブロッコリーのガーリックソテー	鶏肉	ウィンナー	にんじん	たまねぎ はくさい セロリ	ココアパン 砂糖	油	ビュアココア ★ミルクココア 塩 こしょう がらスープ ワイン しょうゆ	859 3.1
8 金	ごはん 鮭のチーズマヨネーズ焼き ひじきの煮物 みそ汁	鮭	チーズ			ごはん	マヨネーズ	ワイン 塩 こしょう しょうゆ みりん 酒 削り節	826 2.6
11 月	ごはん 鶏とねぎの照り焼き 粉ふきもち 豆乳汁	鶏肉			しょうが 長ねぎ	ごはん 砂糖		しょうゆ 酒 みりん 塩 削り節	836 2.4
12 火	ごはん ピビンバ (肉みそ) (ナムル) わかめスープ	豚肉	大豆	みそ	だいのこ しょうが にんにく	ごはん 砂糖	油	しょうゆ トウバンジャン コチュジャン みりん 酒 しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 こしょう がらスープ	765 2.5
13 水	ごはん あじフライ (ソース) 高野豆腐と野菜の含め煮 みそ汁	あじ	卵			ごはん 小麦粉 パン粉	油	中濃ソース ウスターソース しょうゆ 酒 みりん 削り節	911 2.5
14 木	黒パン 冬野菜のクリームシチュー さくらだこ野菜のマリネ	鶏肉	ベーコン	牛乳	たまねぎ れんこん マッシュルーム はくさい	★黒パン じゃがいも 小麦粉	バター 油	こしょう 塩 がらスープ 酢 レモン果汁 塩	853 2.7
15 金	麦ごはん 揚げぎょうざ ピーマン炒め にら玉スープ					ごはん 大麦 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん 削り節	864 2.4
18 月	麦ごはん ハンバーグおろしソース ポテトサラダ なめこ汁	★ハンバーグ			だいこん	ごはん 大麦 砂糖		しょうゆ 酒 みりん 酢 こしょう 塩 削り節	902 2.6
19 火	キムチラーメン 春巻き 海藻サラダ (香味塩ドレッシング) 蒸しパン	豚肉			にんじん にら	中華めん	油	塩 こしょう しょうゆ トウバンジャン 豚骨スープ ★春巻き 油 ★香味塩ドレッシング ★蒸しパン	776 3.9
冬 至 献 立									
20 水	ごはん 鯖のゆずみそ煮 白菜のおかかあえ かぼちゃ入りけんちん汁	さば	みそ		しょうが 長ねぎ ゆず	ごはん 砂糖		しょうゆ 酒 みりん しょうゆ みりん 削り節 しょうゆ みりん 酒 塩 削り節	798 2.2
21 木	チリドック (コッペパン) (ソーセージ) (チリコンカン) 野菜スープ	★ソーセージ				コッペパン	油	チリパウダー クミンパウダー こしょう ケチャップ トマトピューレ 塩 塩 ワイン がらスープ	872 3.9
22 金	ごはん カレー 青菜とベーコンのサラダ (塩レモンドレッシング) クリスマスデザート	豚肉			たまねぎ にんにく しょうが りんご	ごはん じゃがいも	油	カレーパウダー 中濃ソース ケチャップ チャップ レモン果汁 塩 ★クリスマスデザート	916 2.5

\*天候等により、使用する食材が変更になることがあります。  
 \*加工食品は主要な材料を記載しています。  
 \*ごはんは取手市産のお米を使用しています。  
 ◎不明な点は各学校へお問い合わせください。



## 1月の給食は9日(火)から始まります。

栄養素	基準量	12月の平均
エネルギー (kcal)	830	846
しよくえん (g)	2.5	2.7