

日曜	献立名	主に体をつくる				主に体の調子を整える				主にエネルギーになる		調味料他	栄養価 エネルギー (kcal)	食塩 (g)
		(1群) 魚・肉・卵・豆・豆製品	(2群) 牛乳・小魚・海藻	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜・きのこ・果物	(5群) 穀類・いも類	(6群) 油脂	油脂	油脂					
1 金	ごはん 牛乳 ショーロンポー(2) 肉団子の甘酢あんかけ 中華コーンスープ	豚肉 鶏肉 大豆 卵	牛乳	にんじん にんじん にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ しいたけ たけのこ たまねぎ とうもろこし	ごはん 小麦粉 春雨 パン粉 砂糖 でん粉	豚脂 豚脂 油	しょうゆ オイスターソース トマトケチャップ しょうゆ 塩 酢 中華だし 塩 しょうゆ	830	2.9				
4 月	ちからうどん (ソフトめん ちからうどん汁) 牛乳 さつまいもの天ぷら れんこんサラダ (ノイドレッシング)	豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん	大根 ねぎ たまねぎ れんこん きゅうり キャベツ	ソフトめん もち米粉 でん粉 さつまいも 天ぷら粉	酒 しょうゆ みりん かつお節 煮干し	841	3.1					
5 火	チキンカレーライス (麦ごはん, チキンカレー) 牛乳 オムレツ (ケチャップ) フルーツヨーグルト和え	鶏肉 卵	牛乳	にんじん	たまねぎ 枝豆 ブルーベリー にんにく	ごはん 麦 じゃがいも	トマトケチャップ カレールウ	974	3.5					
6 水	米パン 牛乳 ハムステーキ 鶏肉のメキシコ煮 クリームコンソースープ	豚肉 鶏肉 鶏肉 ひよこ豆 ベーコン	牛乳	トマト パプリカ にんじん パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし	米パン でん粉 砂糖 じゃがいも	みりん 塩 チリパウダー トマトケチャップ 白ワイン ポターージュの素 洋風だし 塩 しょうゆ	911	3.9					
7 木	ごはん 牛乳 ハンバーグバーベキューソース ごほうサラダ (ごまドレッシング) かぶの味噌汁	鶏肉 大豆 豆腐 味噌 豆腐 味噌	牛乳	にんじん にんじん	しょうが にんにく たまねぎ りんご きゅうり ごほう とうもろこし	ごはん 小麦粉 砂糖 パン粉 小麥粉	酒 しょうゆ ソース かつお節 煮干し	845	2.5					
8 金	いか 油揚げ 鶏肉 豆腐 卵 鶏肉 大豆 味噌 かきたま汁 マーボラーメン (中華めん マーボ汁) 牛乳 ぎょうざ (2) くらげのサラダ	鶏肉 豆腐 卵 鶏肉 大豆 味噌 豆腐 味噌 鶏肉 豆腐 味噌	発酵乳	にんじん にんじん 小松菜 にら	切干大根 枝豆 たまねぎ たまねぎ もやし たけのこ しょうが にんにく	ごはん でん粉 砂糖 砂糖 でん粉 中華めん 砂糖 でん粉	酒 塩 しょうゆ みりん 和風だし 酒 しょうゆ 塩 かつお節 昆布だし しょうゆ	766	2.3					
11 月	ごはん 牛乳 味噌カツ ほうれん草のごま和え 八杯汁	豚肉 味噌 豆腐	牛乳	にんじん にんじん 小松菜 パセリ	キャベツ たまねぎ もやし きゅうり	小麦粉 砂糖	豚脂 油 ごま油 ごま油 ごま油	781	3.7					
12 火	ごはん 牛乳 味噌カツ ほうれん草のごま和え 八杯汁	豚肉 味噌 豆腐	牛乳	にんじん にんじん 小松菜 パセリ	キャベツ たまねぎ もやし きゅうり	小麦粉 砂糖	豚脂 油 ごま油 ごま油 ごま油	811	2.8					
13 水	ごはん 牛乳 味噌カツ ほうれん草のごま和え 八杯汁	豚肉 味噌 豆腐	牛乳	にんじん にんじん 小松菜 パセリ	キャベツ たまねぎ もやし きゅうり	小麦粉 砂糖	豚脂 油 ごま油 ごま油 ごま油	819	3.5					
14 木	ごはん 牛乳 味噌カツ ほうれん草のごま和え 八杯汁	豚肉 味噌 豆腐	牛乳	にんじん にんじん 小松菜 パセリ	キャベツ たまねぎ もやし きゅうり	小麦粉 砂糖	豚脂 油 ごま油 ごま油 ごま油	801	2.7					
15 金	ごはん 牛乳 味噌カツ ほうれん草のごま和え 八杯汁	豚肉 味噌 豆腐	牛乳	にんじん にんじん 小松菜 パセリ	キャベツ たまねぎ もやし きゅうり	小麦粉 砂糖	豚脂 油 ごま油 ごま油 ごま油	768	2.6					
18 月	ごはん 牛乳 味噌カツ ほうれん草のごま和え 八杯汁	豚肉 味噌 豆腐	牛乳	にんじん にんじん 小松菜 パセリ	キャベツ たまねぎ もやし きゅうり	小麦粉 砂糖	豚脂 油 ごま油 ごま油 ごま油	772	3.7					
19 火	ごはん 牛乳 味噌カツ ほうれん草のごま和え 八杯汁	豚肉 味噌 豆腐	牛乳	にんじん にんじん 小松菜 パセリ	キャベツ たまねぎ もやし きゅうり	小麦粉 砂糖	豚脂 油 ごま油 ごま油 ごま油	833	2.1					

★ 郷土料理 愛知県 ★ 今年冬の冬立 ★ 今年冬の冬立は12月22日です ★ 冬至献立 ★ 減塩献立 ★ 今年冬の冬立は12月22日です ★ 冬至献立 ★ 減塩献立

◆ 12月25日(月)に12月分給食費の口座振替をします。残高の確認をお願いいたします ◆



日曜	献立名	主に体をつくる				主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料他	栄養価 エネルギー (kcal)	食塩 (g)
		(1群) 魚・肉・卵・豆・豆製品	(2群) 牛乳・小魚・海藻	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜・きのこ・果物	(5群) 穀類・いも類	(6群) 油脂					
20	食パン (キャラメルソース)											
	牛乳	牛乳			食パン							
	ピザ巻き	大豆	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも 小麦粉 粉あめ	油	洋風だし		833	3.7	
	マカロニのバジルソテー	まぐろ油漬け	にんじん バジル ピーマン	たまねぎ	マカロニ		油	洋風だし	こしょう			
21	チキンポトフ	鶏肉	小松菜	にんじん	たまねぎ	にんじん	大根 エリンギ					
	★ クリスマス献立	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	
	ごはん	牛乳	鶏肉	しょうが にんにく	ごはん		油					
	フライドチキン	チーズ	鶏肉	キャベツ きゅうり	小麦粉 砂糖	ドレッシング		酒	こしょう	942	2.6	
22	もみの木サラダ (イタリアンドレッシング)	ベーコン	小松菜	大根 たまねぎ ねぎ	小麦粉	砂糖	油	洋風だし	しょうゆ			
	大根のスープ	卵	豚肉	にんじん	ごま油	ごま						
	クリスマスケーキ		豚肉	にんじん	ごま油	ごま						
	焼肉丼 (ごはん 焼肉丼の具)		豚肉	にんじん	ごま油	ごま						

今月の常総市・下妻市産食材：米、白菜、キャベツ、大根、小松菜、ほうれん草、味噌、人参、ピーマン  
 (太字で表記しています)

茨城県産食材：牛乳、鶏肉、豚肉、卵、里芋、かぼちゃ、きゅうり、もやし、れんこん、しめじ、にら

◎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。  
 ◎この献立表に記載されている食品は、家庭で調理をする際に参考にしていただくことを目的としており、微量の調味料や、ハンバーグや春巻きなどの加工品に含まれているアレルギーに由来する食品(卵・乳など)等、使用食品の全てを記載しておりません。



毎月19日は食育の日です

# 12月給食だより



早いもので、今年もあと1か月となりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。そして、もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとり、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

## ☆冬休みを元気に過ごすためのポイント☆

<p>☆ こまめに手を洗う</p>	<p>☆ 早寝・早起きを心がける</p>	<p>☆ 冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>☆ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>☆ 適度に体を動かす</p>	<p>☆ 冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>

冬は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運気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。

## 幸運を呼び込む

## 冬至の食べ物

今年の冬至は  
12月22日です。

ん のつく食べ物を食べると、幸運になるといふ言い伝えもあります。

かぼちゃ (なんきん)	れんこん	ぎんなん	きんかん
うどん	かんてん	かんてん	うどん

## にほん各地の郷土料理

### 愛知県 味噌カツ

愛知県は、日本列島のほぼ中央に位置し、温暖な気候、肥沃な土地、豊かな水と緑に恵まれています。戦国時代には、織田信長、豊臣秀吉、徳川家康が活躍し、県下にはその名残が多くみられます。

愛知県では、味噌で食べる料理が色々ありますが、味噌カツもその一つです。昔からこの地で作られてきた味噌は、米麹や麦麹をわずかに豆麹のみで仕込んでいる味噌で、別名「東豆味噌」「名古屋味噌」「八丁味噌」「赤味噌」とも呼ばれています。

材料は大豆と塩のみなので、良質なたんぱく質を豊富に含んでいます。他の味噌より熟成期間が長いので、赤みが強く、黒っぽい色をしています。独特の風味が食欲をそそります。「名古屋めし」の一つである「味噌カツ」を味わってみましょう。