

December 学校給食献立表

~旬の食材~

Squash
かぼちゃ



令和7年12月

石岡市立石岡学校給食センター

Bブロック 杉並小・石岡中・国府中・府中中

日 (曜)	献立名	主な材料						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・海藻	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 (月)	コッペパン(ブルーベリージャム)					パン (ブルーベリージャム)		634 21.0 2.6	
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	ナポリタン	ペーパン		ピーマン トマト	玉ねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	油		
2 (火)	プロッコリーサラダ		チーズ	プロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり			794 32.7 2.8	
	ごはん					ごはん			
	ぎゅうにゅう		牛乳						
3 (水)	とりにくのてりやき	とり肉			しょうが	さとう	油	596 20.6 3.0	
	まめとツナのサラダ	大豆 まぐろ油漬け			キャベツ 玉ねぎ えだまめ				
	ゆうきかぶのみそしる 	油あげ みそ		小松菜 にんじん	大根 かぶ				
4 (木)	あんかけうどん (ゆうきこめこのソフトめん)	とり肉 かまぼこ 	にんじん	白菜 ねぎ えのきたけ 干しいたけ	ソフトめん 米粉 でんぶん			868 34.3 2.8	
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	れんこんとハムのサラダ	ハム		みずな にんじん	れんこん とうもろこし	ごま	酢 ごまドレッシング		
5 (金)	ヨーグルトクレープ	豆乳				さとう 米粉	油	767 26.4 2.8	
	ごはん					ごはん			
	ぎゅうにゅう		牛乳						
8 (月)	ハンバーグわふうソース	とり肉 ぶた肉			玉ねぎ			589 20.4 2.1	
	かいそうサラダ	わかめ こんぶ		にんじん	もやし きゅうり	さとう	ごま油 ごま		
	とうふのちゅううかに	豆腐 ぶた肉		にんじん 小松菜	玉ねぎ しょうが グリンピース 干しいたけ	さとう でんぶん	中華スープの素 しょうゆ 塩		
9 (火)	むぎごはん	【郷土料理】 宮城県				麦 ごはん		785 31.6 2.3	
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	いわしのうめに	いわし		うめ	さとう		しょうゆ		
10 (水)	おかかマヨネーズあえ	かつお節		さやいんげん どうもろこし	じゃがいも		しょうゆ マヨネーズ風調味料	626 23.6 2.4	
	おくずかけ	油あげ		にんじん 大根 ねぎ ごぼう 干しいたけ	さといも しらたき 麸 でんぶん	ごま油	しょうゆ 塩 和風だし		
	くろばん	有機農業の日				パン 黒糖			
11 (木)	ぎゅうにゅう		牛乳					633 26.8 1.8	
	ボトフ	ワインナー		にんじん 玉ねぎ キャベツ 大根 セロリ ローリエ	じゃがいも		チキンブイヨン 塩 こしょう コンソメ		
	マカロニサラダ 	まぐろ油漬け		にんじん きゅうり	マカロニ	油	塩 こしょう マヨネーズ風調味料		
12 (金)	キウイフルーツ				キウイフルーツ			609 21.6 1.9	
	ゆうきまいのごはん					ごはん			
	ぎゅうにゅう		牛乳						
13 (土)	*なっとう	納豆					たれ からし	763 26.9 2.4	
	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	生姜焼きのたれ 酒 みりん		
	ゆうきこまつなみそしる 	油あげ みそ		小松菜 にんじん ねぎ 大根			和風だし		
14 (日)	ホットドッグ (コッペパン ウィンナートマトソース) 	ワインナー		トマト 玉ねぎ にんにく	パン さとう	油	トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン	760 26.5 3.6	
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	じゃがいものソテー パンにはさんで たべましょう	豆乳クリーム		えだまめ	じゃがいも	油	塩 こしょう		
15 (月)	コーンスープ	ペーパン	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし	小麦粉	塩 こしょう スープストック	611 22.3 1.6	
	むぎごはん					麦 ごはん			
	ぎゅうにゅう(コーヒーシロップ)		牛乳			(コーヒーシロップ)			
16 (火)	ぶたそぼろ	ぶた肉 大豆			ねぎ しょうが にんにく	さとう	ごま油	774 27.8 2.1	
	ゆうきぼうれんそうのナムル 			ほうれん草 にんじん もやし	さとう	ごま油 ごま	しょうゆ 酢		
	わかめスープ	生あげ	わかめ	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ	春雨		中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう		
17 (水)	ごはん					ごはん		604 22.6 2.5	
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	ひとくちサーモンフライ(児:2c、生・職:3c)	さけ		きゅうり 玉ねぎ	パン粉	油			
18 (木)	しおこんぶあえ		塩昆布		キャベツ きゅうり		ごま ごま油	821 29.9 3.5	
	かきたまじる	とり肉 鶏卵		小松菜 にんじん 玉ねぎ	でんぶん		かつおだし しょうゆ 塩		
	しょくパン(チョコレートクリーム)					パン (チョコレートクリーム)			
19 (金)	ぎゅうにゅう		牛乳					627 21.8 1.7	
	ミートボール(児:2c、生・職:3c)	とり肉			玉ねぎ	さとう	しょうゆ みりん		
	コーンサラダ			ブロッコリー にんじん キュウリ とうもろこし			コーンクリーミードレッシング		
20 (土)	ボルシチ	ぶた肉	生クリーム	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ キャベツ にんにく	じゃがいも さとう	バター 油	802 27.0 2.1	
	ごはん					ごはん			
	はっことうにゅう		発酵乳						
21 (日)	ぶりのさいきようやき	ぶり みそ				さとう		627 21.8 1.7	
	こまつなのごまあえ			小松菜 にんじん キャベツ		ごま	しょうゆ みりん		
	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 こんにゃく さとう	油	和風だし しょうゆ		

日 (曜)	献 立 名	主な材 料						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		
		ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん	もやし 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく	中華めん	油		
17 (水)	みそラーメン(ちゅうかめん)	ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん	もやし 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく	中華めん	油	みそラーメンの素 チキンがらスープ	
	ぎゅうにゅう		牛乳					626 22.6 2.4	
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり			795 28.5 3.1	
	あんまん	あずき				小麦粉 さとう			
18 (木)	チキンカレーライス(ごはん チキンカレー)	とり肉	脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ グリンピース	ごはん じゃがいも	油	カレールウ	
	ぎゅうにゅう		牛乳					642 21.1 2.4	
	とうふ・サラダ(たまねぎドレッシング)	豆腐 かにかまぼこ			もやし きゅうり			(ドレッシング)	
	*ヨーグルト		ヨーグルト						
19 (金)	ごはん					ごはん			
	ぎゅうにゅう	牛乳							
	さばのたつあげ	さば		しょうが	でんぶん	油	しょうゆ	632 25.1 1.7	
	ゆずふうみあえ	かつお節	小松菜 にんじん	もやし			和風ゆずドレッシング しょうゆ	797 30.8 2.2	
22 (月)	ななうんじる	とり肉 油揚げ	にんじん かぼちゃ ほうれん草	大根 れんこん 干しこいだけ	小麦粉		しょうゆ 塩 かつおだし		
	コッペパン(ミルククリーム)				パン (ミルククリーム)				
	ぎゅうにゅう	牛乳						625 24.7 2.6	
	オムレツ	鶏卵			さとう			792 30.9 3.5	
23 (火)	チキンのトマトに	とり肉	にんじん トマト ブロッコリー	玉ねぎ にんにく	じゃがいも さとう	オリーブ油	トマトケチャップ コンソメ ウスターソース 塩 こしょう		
	アルファベットオニオンスープ	ベーコン	にんじん 小松菜 パセリ	玉ねぎ	マカロニ		スープストック しょうゆ 塩 こしょう		
	ごはん				ごはん				
	ぎゅうにゅう	牛乳						606 21.0 2.2	
24 (水)	たらフライ(ソース)	たら		パン粉 小麦粉	油	(ソース)	765 25.3 2.6		
	ひじきのいりに	油あげ	ひじき	にんじん	しらたき さとう	油	しょうゆ 和風だし		
	ゆうきやさいとにかくだんごのみそしる	とり肉 生あげ みそ	にんじん	大根 白菜 ねぎ 玉ねぎ	パン粉		和風だし		
	ミルクパン	牛乳			パン			650 26.8 2.0未満	
※都合により献立が変更する場合があります。栄養量及び栄養素基準は、小学校中学年(3、4年生)、中学生のものです。 *印は学校配達となります。献立表は石岡市ホームページにも掲載されています。									
<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、フロッコリー、白菜、大根、キウイフルーツ <今月の有機野菜>米、米粉、にんじん、白菜、小松菜、ほうれん草、ねぎ、大根、かぶ、ビーツ									
栄養基準値 630 26.8 2.5未満									

～スタディーメニュー・小2国語「かさこじぞう」・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つ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つて来てくれた野菜をたっぷり使った心も体もボカボカ温まるみそ汁です。

給食センターだより

風邪予防の食事を知ろう

1 栄養バランスの良い食事を、1日3回きちんと食べる。



2 野菜や果物でビタミン類を補給する。



3 体を温める冬野菜を積極的に食べる。



4 温かい飲み物などで水分をとる。



5 外で元気に遊んで体力をつける。



6 夜更かしをせず、十分に睡眠をとり、生活のリズムをととのえる。



キムチみそ汁

《材料(4人分)》

豚こま肉・・・50g
大根・・・中2cm
にんじん・・・中1/4本
長ねぎ・・・1/2本
えのきだけ・・・1/10袋
白菜キムチ・・・20g
ごま油・・・小さじ1/2
みそ・・・大さじ2弱
和風だし・・・小さじ1/2
水・・・カップ

《作り方》

- 大根・にんじんは3mm幅のいちょう切りにする。長ねぎは小口切り、えのきだけは石づきをとり、半分の長さに切る。
- 鍋にごま油をひき、豚こま肉をいため、さらに大根、にんじんを炒める。
- 分量の水を入れ、野菜が柔らかくなったら白菜キムチ、えのきだけ、長ねぎを入れさっと煮る。
- みそと和風だしを入れ味をととのえる。

○好みの野菜を入れてください。

○キムチは甘めの物を使用すると、辛すぎず、低学年のお子さまも食べやすい味つけになります。

○ごま油を使うことで、ごまの風味が加わっておいしくなります。

・石岡市 おすすめ給食レシピ

ぜひ検索してみてください！給食に提供している人気レシピをいくつかご紹介しています。

