

こんだて12月

笠間市立大原小学校



寒さに負けない生活習慣を！



寒い冬も元気に過ごすためには、細菌やウイルスへの抵抗力を高めることが大切です。
栄養バランスの整った食事と適度な運動、十分な休養・睡眠をとりましょう。



| |
|------------------|
| 1日 (金) |
| ごはん |
| ぎゅうにゅう |
| いかカツ |
| かまぼことキャベツのサラダ |
| きりぼしだいこんのみそしる |
| エネルギー (kcal) 619 |
| 食塩 (g) 1.7 |

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| 4日 (月) | 5日 (火) | 6日 (水) | 7日 (木) | 8日 (金) |
| ふたにくとなまあげのあんかけどん (ごはん) ぎゅうにゅう ちゅうかあえ ぶどうゼリー | ごはん ぎゅうにゅう あかうおのたつたあげ とさあえ ごまみそしる | 台湾献立 ルーロウハン (ごはん) ぎゅうにゅう ツウツァイタンファタン たいわんバナナ  | こくとうコッペパン ぎゅうにゅう ささみフライ ラビオリ コンソメスープ | ごはん てづくりふりかけ ぎゅうにゅう チキンサラダ ピリからにくじゃが |
| 623 1.5 | 608 1.8 | 679 1.8 | 631 2.4 | 603 2.2 |
| 11日 (月) <small>いばらき 茨城をたべよう</small> むぎごはん  ぎゅうにゅう ふたにくとれんこんのあまからいため しょうがあえ <small>県産ふた肉使用</small> かんぴょうのみそしる | 12日 (火) にくみそうどん (ソフトメン) ぎゅうにゅう とうふナゲット からしあえ | 13日 (水) ごはん ぎゅうにゅう ピピンバ ナムル ワンタンスープ | 14日 (木) しょくパン  チョコクリーム ぎゅうにゅう <small>笠間の栗使用</small> イタリアンサラダ とりにくとくりのこめこシチュー | 15日 (金) ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 バンサンスー |
| 612 2.0 | 655 2.4 | 624 2.1 | 644 2.1 | 616 1.8 |
| 18日 (月) ポークカレーライス (ごはん) ぎゅうにゅう かいそうサラダ | 19日 (火) ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご キャベツのあえもの すきやきに <small>常陸牛使用</small> | 20日 (水) <small>毎月20日は 美味しお Day 茨城の日</small> ごはん ぎゅうにゅう ほっけフライ こまつなサラダ けんちんじる みかん | 21日 (木) <small>クリスマス献立</small> かさまのこめこパン ぎゅうにゅう ローストチキン  パプリカサラダ パスタスープ クリスマスカップデザート | 22日 (金) <small>冬至献立</small> ごはん  ぎゅうにゅう めばるのしょうゆやき ひじきのいために ほうとうじる |
| 623 2.0 | 646 2.1 | 636 2.1 | 649 2.6 | 601 1.9 |

| 栄養価 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 食塩 (g) |
|--------------|--------------|-----------|--------|--------|
| 今月の児童の平均値 | 629 | 25.6 | 19.1 | 2.0 |
| 児童(8~9歳)の平均値 | 650 | 21~33 | 14~22 | 2未満 |

2023年12月 学校給食材料表 大原小学校

| 日 | 曜日 | 献立 | 主に体の組織をつくる | | 主に体の調子を整える | | 主にエネルギーになる | | その他調味料 |
|----|----|----------------|-------------------|-------------|----------------------|--------------------|--------------|---------------------|--------------------------|
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | |
| 1 | 金 | ごはん | | | | | ごはん | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | | いかカツ | いかカツ★ | | | | | | ソース |
| | | かまぼことキャベツのサラダ | かまぼこ★ | わかめ | こまつな | キャベツ・きゅうり・とうもろこし | | | 油 |
| | | 切り干し大根のみそ汁 | とうふ・油あげ・みそ | にんじん | 切り干し大根・ねぎ | じゃがいも | | | かつおだし |
| 4 | 月 | ごはん | | | | | ごはん | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | | ぶた肉と生あげのあんかけ | 生あげ・ぶた肉 | | にんじん・チンゲンサイ | しょうが・はくさい・ねぎ | しらたき・さとう・でんぶ | 油・ごま油 | 酒・しょうゆ・オイスターソース・食塩・こしょう |
| | | 中華あえ | | | こまつな・にんじん | もやし・きゅうり | さとう | ごま・ごま油 | 酢・しょうゆ |
| | | ぶどうゼリー | | | | ぶどうゼリー★ | | | |
| 5 | 火 | ごはん | | | | | ごはん | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | | 赤魚の竜田あげ | 赤魚の竜田あげ★ | | | | | 油 | |
| | | ときあえ | かつおぶし | | こまつな・にんじん | もやし・キャベツ | さとう | 油 | しょうゆ・酢・食塩 |
| | | ごまみそ汁 | 生あげ・みそ | にんじん・ほうれんそう | だいこん・たまねぎ | じゃがいも | ごま | | かつおだし |
| 6 | 水 | ごはん | | | | | ごはん | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | | ルーロウハン | ぶた肉・大豆・みそ | | にら | にんにく・しょうが・ねぎ | さとう | ごま・ごま油 | 豆板醤・しょうゆ・みりん |
| | | ヅツァイタンフアタン | とり肉・とうふ・たまご | のり | にんじん | もやし・えのきたけ・ねぎ | でんぶ | | オイスターソース・五香粉 |
| | | 台湾バナナ | | | | 台湾バナナ | | しょうゆ・食塩・こしょう・酒・中華だし | |
| 7 | 木 | 黒糖コッペパン | | | | | 黒糖コッペパン | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | | ささみフライ | ささみフライ★ | | | | | 油 | |
| | | ラビオリ | ベーコン★ | | トマト・パセリ | たまねぎ・にんにく | ラビオリ★ | オリーブ油 | ケチャップ・食塩・こしょう |
| | | コンソメスープ | | にんじん・こまつな | キャベツ・たまねぎ・しめじ・とうもろこし | | | コンソメ・食塩・こしょう | |
| 8 | 金 | ごはん | | | | | ごはん | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | | てづくりふりかけ | かつおぶし・ちりめんじゃこ | | | | さとう | ごま | しょうゆ・みりん |
| | | チキンサラダ | とりささみ水煮 | | こまつな・にんじん | キャベツ・もやし | | 油・ごま油 | しょうゆ・酢 |
| | | ピリ辛肉じゃが | ぶた肉 | にんじん・さやいんげん | しょうが・たまねぎ | じゃがいも・しらたき・さとう | 油 | 酒・みりん・しょうゆ・豆板醤 | |
| 11 | 月 | 麦ごはん | 茨城をたべよう れんこん / 県産 | | | | 麦ごはん | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | | ぶた肉とれんこんの甘辛いため | ぶた肉 | | | しょうが・れんこん・ねぎ・きくらげ | でんぶ・さとう | 油・ごま油 | 酒・しょうゆ・こしょう |
| | | しょうががあえ | | | こまつな・にんじん | キャベツ・もやし・しょうが | | | しょうゆ |
| | | かんぴょうのみそ汁 | 生あげ・みそ | にんじん | だいこん・たまねぎ・かんぴょう | じゃがいも | | かつおだし | |
| 12 | 火 | ソフトめん | | | | | ソフトめん | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | | とうふナゲット | とうふナゲット★ | | | | | 油 | |
| | | からしあえ | かまぼこ★ | | にんじん・こまつな | キャベツ | | | しょうゆ・からし |
| | | 肉みそうどん汁 | ぶた肉・みそ | にんじん | しょうが・だいこん・もやし・ねぎ | | 油 | 酒・しょうゆ・かつおだし・みりん | |
| 13 | 水 | ごはん | | | | | ごはん | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | | ビビンバ | ぶた肉 | | | しょうが・にんにく・切り干し大根 | さとう | 油・ごま油 | 酒・しょうゆ・豆板醤 |
| | | ナムル | | | こまつな・にんじん | もやし | さとう | ごま・ごま油 | しょうゆ・酢 |
| | | ワンタンスープ | なると★ | にんじん・ほうれんそう | たまねぎ・はくさい・しょうが | ワンタン★ | ごま油 | 中華だし・しょうゆ・こしょう | |
| 14 | 木 | 食パン | | | | | 食パン | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | | チョコクリーム | | | | | チョコクリーム★ | | |
| | | イタリアンサラダ | まぐろ油づけ | | こまつな・にんじん | キャベツ・とうもろこし | | | ドレッシング |
| | | とり肉とくりの米粉シチュー | とり肉 | 牛乳・チーズ | にんじん・パセリ | たまねぎ | じゃがいも・さとう・米粉 | 油・くり | コンソメ・食塩・こしょう |
| 15 | 金 | ごはん | | | | | ごはん | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | | マーボー豆腐 | ぶた肉・とうふ・みそ | | にんじん・にら | ねぎ・にんにく・しょうが・たまねぎ | ヤーコン・さとう・でんぶ | ごま油・油 | しょうゆ・こしょう・豆板醤 |
| | | パンサンスー | ハム★ | | にんじん・こまつな | きゅうり・もやし | はるさめ・さとう | ごま・ごま油 | 酢・しょうゆ |
| 18 | 月 | ごはん | | | | | ごはん | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | | ポークカレー | ぶた肉 | | にんじん・グリーンピース | しょうが・にんにく・たまねぎ・しめじ | じゃがいも | 油 | カレー粉・カレールウ・ウスターソース |
| | | 海藻サラダ | まぐろ油づけ | かいそう | こまつな・にんじん | キャベツ・きゅうり | さとう | ごま・油 | しょうゆ・酢 |
| 19 | 火 | ごはん | | | | | ごはん | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | | 厚焼きたまご | 厚焼きたまご★ | | | | | | |
| | | キャベツのあえもの | | | ほうれんそう・にんじん | キャベツ・もやし | さとう | | しょうゆ・酢 |
| | | すき焼き煮 | ぎゅう肉・やき豆腐 | にんじん | はくさい・えのきたけ・ねぎ | ふ・さとう・しらたき | 油 | 酒・しょうゆ・みりん | |
| 20 | 水 | ごはん | | | | | ごはん | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | | ほっけフライ | ほっけフライ★ | | | | | 油 | ソース |
| | | 小松菜サラダ | とりささみ水煮 | | こまつな・にんじん | キャベツ・きゅうり | さとう | 油 | しょうゆ・こしょう・酢 |
| | | けんちん汁 | 生あげ | にんじん | はくさい・えのきたけ・ねぎ | さとも | 油 | かつおだし・しょうゆ | |
| | | みかん | | | みかん | | | | |
| 21 | 木 | 笠間の米粉パン | | | | | 米粉パン | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | | ローストチキン | とり肉 | | | しょうが・にんにく | さとう | | 赤ワイン・しょうゆ・みりん・こしょう・パプリカ粉 |
| | | パプリカサラダ | | | 赤パプリカ・黄パプリカ・ブロッコリー | キャベツ | | | ドレッシング |
| | | パスタスープ | ベーコン★ | にんじん・パセリ | たまねぎ | じゃがいも・マカロニ | 油 | 食塩・こしょう・コンソメ | |
| | | クリスマスカップデザート | | | | クリスマスカップデザート★ | | | |
| 22 | 金 | ごはん | | | | | ごはん | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | | めばるのしょうゆやき | めばるのしょうゆやき★ | | | | | | |
| | | ひじきの炒め煮 | とり肉・さつまあげ★ | ひじき | にんじん | | こんにゃく・さとう | 油 | しょうゆ・みりん |
| | | ほうとう汁 | 生あげ・みそ | かぼちゃ | はくさい・だいこん・しめじ・ねぎ | ほうとう | | みりん・かつおだし | |

※ 物資の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。★は加工食品です。