



12月 給食予定献立表

茨城県立霞ヶ浦雙学校

		使用している主な材料					エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
日	曜	献立名(牛乳が付きます)	3つの食品のグループと主に含まれる栄養素の体内での働き				
			体を作るもと	体の調子を整えるもと	力や熱のもと	その他	
1	月	ご飯			県産こしひかり		659
		和風ハンバーグ	ハンバーグ	大根	三温糖	醤油 オイスターソース	23.2
		みそマヨネーズ和え	竹輪 みそ		マヨネーズ すりごま		23.3
		根菜のスープ	ベーコン	人参 牛蒡 長葱	じゃが芋	塩 こしょう 醤油 みりん 鯖鰹だし	2.0
2	火	ご飯					661
		鮭のちゃんちゃん焼き	鮭 みそ	きゃべつ 人参 玉葱 もやし ピーマン にんにく	三温糖 バター	醤油 酒 みりん	34.8
		水菜と大豆のサラダ	大豆 油揚げ ツナ	水菜 玉葱 パプリカ	三温糖 ごま油 いりごま	醤油 酢	21.0
		田舎汁	鶏小間肉 厚揚げ	人参 大根 牛蒡 長葱 しめじ	片栗粉	醤油 塩 酒 鯖鰹だし	2.4
3	水	けんちんうどん (ソフト麺)	鶏小間肉 油揚げ	大根 人参 長葱 白菜 干し椎茸	里芋	醤油 酒 みりん 鯖鰹だし 塩	692
		豆腐入り玉子焼き	豆腐 卵	ピーマン 人参 干し椎茸	米油 三温糖	醤油	30.1
		ブロッコリーのごまあえ		ブロッコリー とうもろこし	すりごま 三温糖	醤油 塩 みりん	21.1
							3.1
4	木	ご飯			県産こしひかり		706
		鶏肉の南部焼き	鶏肉		いりごま 三温糖 米油	醤油 みりん	33.2
		チャプチェ	豚もも肉	干し椎茸 にら 筍 人参 玉葱 生姜 にんにく	春雨 ごま油 いりごま 三温糖	塩 醤油 酒	19.3
		れんこんさつま汁	豚肉 豆腐 みそ	れんこん 人参 長葱 さつま芋		鯖鰹だし	2.0
5	金	冬野菜カレー	豚肉	玉葱 人参 ブロッコリー 生姜 にんにく	じゃが芋 さつま芋 米油	カレーフレーク ソース ケチャップ カレー粉	698
		(ご飯)			県産こしひかり		21.8
		南瓜のサラダ	ハム	南瓜 胡瓜 人参 とうもろこし	マヨネーズ 塩 こしょう		22.1
		みかん		みかん			1.8
8	月	ご飯			県産こしひかり		680
		豚肉の生姜炒め	豚肉	玉葱 生姜	米油 三温糖	酒 みりん 醤油	28.2
		切り昆布の煮物	昆布 油揚げ	人参 しめじ グリンピース	白滝 米油 三温糖	醤油 酒	26.0
		ちんげん菜のスープ	ベーコン	ちんげん菜 小松菜 長葱	片栗粉	酒 中華だし 塩	2.0
☆創立記念日 お祝い給食☆		☆創立記念日給食☆10月にお祝いきなかつたので12月に祝おう!			県産こしひかり ささげ 黒ごま		716
9	火	赤飯					
		鶏の唐揚げ	鶏肉	生姜	片栗粉 白絞油	醤油 酒	31.3
		れんこんの和え物		蓮根 ほうれん草 もやし	三温糖 米油 いりごま	和風だし 醤油	23.5
		お祝いすまし汁	なると	大根 人参 小松菜	麩	醤油 みりん めんつゆ 塩 鯖鰹だし	2.5
		アイスデザート			アイスデザート		
10	水	コッペパン			県産小麦粉		688
		ブルーベリージャム			ブルーベリージャム		27.8
		チーズ入り玉子焼き	卵 チーズ 鶏ひき肉	玉葱 人参 いんげん	三温糖	醤油	27.6
		カレーマリネサラダ		きゃべつ 人参 胡瓜 セロリ	三温糖 米油	酢 塩 カレー粉	2.7
		根菜のチャウダー	鶏肉 牛乳	人参 玉葱 れんこん 牛蒡 にんにく	米油 バター 小麦粉	塩 こしょう コンソメ	
11	木	ご飯			県産こしひかり		694
		鯖のごま風味焼き	鯖	生姜 にんにく	いりごま	酒 醤油 みりん	23.3
		さつま芋の黒ごまきんぴら		人参	さつま芋 バター 三温糖 いりごま	醤油	24.7
		なめこ汁	豆腐 みそ	なめこ 長葱 大根		鯖鰹だし	1.6



12月 給食予定献立表

茨城県立霞ヶ浦豊学校

日	曜	献立名(牛乳が付きます)	使用している主な材料				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
			3つの食品のグループと主に含まれる栄養素の体内での働き				
			体を作るもと	体の調子を整えるもと	力や熱のもと	その他	
12	金	中華丼	豚肉	白菜 生姜 人参 玉葱 ちんげん菜 干し椎茸 筍	米油 三温糖 片栗粉	酒 醤油 中華だし 塩 こしょう	671
		(ご飯)			県産こしひかり		27.2
		厚揚げと野菜のみそ汁	厚揚げ みそ	人参 大根 しめじ 小松菜	じゃが芋	鯖鯉だし	20.0
		りんごヨーグルト	りんごヨーグルト				1.6
15	月	ご飯			県産こしひかり		677
		豚肉のオニオンソース	豚ロース	玉葱 にんにく	三温糖	醤油 酒 酢	28.6
		じゃが芋のそぼろ煮	豚ひき肉	グリーンピース	じゃが芋 三温糖 米油	醤油	24.2
		わかめのかき玉汁	卵 わかめ みそ	きゃべつ 小葱		鯖鯉だし	1.9
16	金	ご飯			県産コシヒカリ		784
		鶏肉とさつま芋の揚げ煮	鶏肉	生姜 ピーマン パプリカ	さつま芋 片栗粉 白絞油 三温糖	醤油 酒	26.2
		おかかマヨネーズ和え	鰹節	ブロッコリー 胡瓜	里芋 マヨネーズ	醤油	30.8
		コンソメスープ	ベーコン 大豆	トマト 人参 玉葱 パセリ	オリーブ油	コンソメ 塩 こしょう	1.6
17	水	担々麺	豚ひき肉 大豆 みそ	生姜 にんにく 人参 もやし ちんげん菜 長葱 とうもろこし	米油 ごま ごま油	醤油 中華だし 塩 鯖鯉だし	710
		(中華麺)			県産小麦粉		33.4
		ポーク焼売	ポーク焼売				23.3
		鶏肉のさっぱりサラダ	鶏ささみ 鰹節	胡瓜 人参	三温糖 ごま	練り梅 ポン酢	2.7
18	木	ご飯			県産こしひかり		652
		鯖の西京焼き	鯖 みそ		米油	みりん 酒	29.1
		ひじきとほうれん草のサラダ	ひじき ツナ	人参 ほうれん草 とうもろこし	マヨネーズ 三温糖 すりごま	醤油	23.4
		根菜汁	豚肉	大根 人参 牛蒡 小松菜 干し椎茸		醤油 塩 鯖鯉だし	2.3
☆食育の日☆			学校のある阿見町や茨城県の 美味しい食材を味わいましょう				
19	金	ご飯			県産こしひかり		668
		野菜入り玉子焼き	豆腐	人参 いんげん 干し椎茸	三温糖	塩 酒 醤油 和風だし	27.4
		豚肉とさつま芋の甘辛炒め	豚肉	生姜 牛蒡 人参 長葱	さつま芋 米油 三温糖	醤油 みりん 酒	22.7
		野菜スープ	豚ひき肉	人参 白菜 玉葱 小松菜	米油	中華だし 醤油 塩 こしょう	1.5
☆クリスマス給食☆							
22	月	ピラフ	鶏肉	玉葱 人参 グリンピース とうもろこし	県産こしひかり バター	塩 こしょう コンソメ	796
		茹で野菜	チーズ	ブロッコリー カリフラワー かぶ 人参	オリーブ油	塩 こしょう	28.8
		鱈とちんげん菜のミルクスープ	鱈 牛乳	人参 玉葱 しめじ ちんげん菜 とうもろこし	米油 バター 小麦粉	コンソメ 塩 こしょう	32.0
		カップケーキ	卵 生クリーム	☆自分でトッピングをのせて オリジナルケーキを作てね☆		小麦粉 三温糖 米油 チョコ	1.9
☆冬至給食☆							
23	火	ご飯			県産こしひかり		720
		いわしのカリカリフライ	いわしのカリカリフライ				27.7
		柚子しめじ		柚子 しめじ ほうれん草		醤油 みりん 和風だし	24.2
		ほうとう汁	鶏肉 なんと みそ	南瓜 小松菜 牛蒡 長葱	ほうとう麺 米油	鯖鯉だし	1.8

☆12月の食育目標☆『寒さに負けない食事をしよう』 ☆献立のコンセプト☆『体が温まる食事を摂ろう』