

## 令和7年 12月 学校給食予定献立表

神栖市立第一学校給食共同調理場 (☎0299-92-2030)

日 曜日	献立名 カミスコくん ©神栖市	主な材料と食品分類						調味料他	
		おもに体をつくる(あか)		おもに体の調子を整える(みどり)		おもにエネルギーになる(きいろ)			
		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 砂糖	6群 油脂種実類		
1 (月)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん			
	おやこたまごとじ	たまご、とり肉			玉ねぎ	でんぶん、さとう	あぶら	みりん、しょうゆ、酢 かつおだし、こんぶだし 和風だし、しょうゆ こしょう	
	にんじんしりしり	まぐろみずし		にんじん、ビーマン	もやし			あぶら	
	こまつなのはじめ (ようちえんのみ)ミルクプリン	あぶらあげ、とうふ		こまつな、にんじん えのき	玉ねぎ、しめじ えのき			和風だし、しょうゆ	
2 (火)	うどん、牛乳		牛乳			うどん			
	ごまみそうどんじる	とり肉、あぶらあげ みそ		ほうれん草、にんじん 玉ねぎ、しめじ えのき	キャベツ、玉ねぎ さとう	ねりごま、すりごま		和風だし、しょうゆ	
	やさいかきあげ			にんじん、しゅんぎく	玉ねぎ、ごぼう	こむぎこ	あぶら		
	もやしとちりめんじゃこのあえもの		ちりめんじゃこ	にんじん	もやし				
☆世界の料理～シンガポール～☆									
3 (水)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん			
	フィッシュカレーフライ	たら				パンこ、こむぎこ	あぶら	カレーこ	
	ピーフンのオイスターーソースいため	とり肉		にんじん	しめじ、たけのこ	ピーフン	ごまあぶら	中華だし、こしょう オイスターーソース	
	バクテーふうスープ	ぶた肉		あかバブリカ チングンサイ	しいたけ、玉ねぎ しょうが、にんにく	じゃがいも		しょうゆ、がらスープ 塩ラーメンスープの素 こしょう	
4 (木)	むぎわかめごはん(わかめごはんのもと)、牛乳	牛乳 わかめごはんのもと				むぎごはん			
	にくだんごあますあん(幼1小中2)	とり肉			玉ねぎ	パンこ、さとう	あぶら	じょうゆ、ケチャップ 酢	
	ボテトサラダ			にんじん	きゅうり	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ		
	おでん	さつまあげ、ちくわ	こんぶ	にんじん	だいこん	さとう		和風だし、しょうゆ、酒 みりん	
5 (金)	2まいぎりしょくパン、牛乳		牛乳			2まいぎりしょくパン			
	フィレオチキン	とり肉				こむぎこ、でんぶん パンこ、さとう	あぶら		
	やさいサラダ			にんじん、ビーマン	キャベツ		玉ねぎドレッシング		
	コーンボタージュ(クルトン)		牛乳、スキムミルク 乳清粉		とうもろこし	さとう、クルトン	バター	コーンボタージュの素 クリームボタージュの素 コンソメ	
☆クリスマスマニュ☆									
8 (月)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん			
	もみのきハンバーグ	とり肉、ぶた肉		トマト	玉ねぎ、にんにく じょうが	さとう	あぶら	しょうゆ	
	ロマネスクカリフラワーのサラダ(ドレッシング)				ロマネスク カリフラワー			シーザードレッシング	
	ハヤシライスソース	ぶた肉	牛乳、なまクリーム こなチーズ、乳清粉 スキムミルク	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム	さとう		ハヤシレウ、コンソメ デミグラソース ソース、がらスープ こしょう	
9 (火)	♥セレクトケーキ(小中)								
	セレクトチョコレート	たまご				チョコレート こむぎこ、さとう			
	セレクトチーズケーキ	たまご	牛乳、チーズ			こむぎこ	マーガリン		
	アレルギー対応チョコレート	とう乳、だいす			こんにゃく	さとう、こめこ	あぶら	ココア	
10 (水)	♥アレルギー対応いちごケーキ(ようちえん)	とう乳、だいす			いちご	さとう、こめこ	あぶら		
	ちゅうかメン、牛乳		牛乳			ちゅうかメン			
	しおラーメンスープ	ぶた肉、なると		チングンサイ にんじん	長ねぎ			塩ラーメンスープの素 中華だし、がらスープ	
	ロースポークぎょうざ(幼1小中3)	ぶた肉		にら	キャベツ、玉ねぎ じょうが	こむぎこ、さとう	ごまあぶら、あぶら	じょうゆ、こしょう	
もやしとハムのちゅうかサラダ									
11 (木)	ごはん(ぶりかけ)、牛乳		牛乳			ごはん		ぶりかけ	
	さばぶんかぼし	さば							
	そぼろに	とり肉、たまご		にんじん	グリンピース じょうが	さとう		じょうゆ、酒	
	だいこんのみぞしる	あぶらあげ、とうふ みそ		にんじん、こまつな	だいこん、長ねぎ			和風だし	
12 (金)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん			
	このはかまほこ(幼1小中2)	たら、えぞ				でんぶん	あぶら		
	あおのりボテト		あおさ	にんじん		じゃがいも		こしょう	
	ぶたどん	ぶた肉、みそ		にんじん	にんにく、じょうが 長ねぎ、たけのこ こんにゃく	さとう	ごまあぶら こま	じょうゆ、甜麺醤	
13 (土)	コッペパン(いちごジャム)、牛乳		牛乳			コッペパン いちごジャム			
	コロッケ(ソース)	ぶた肉			玉ねぎ	じゃがいも、さとう パンこ、こむぎこ でんぶん	あぶら	ソース、じょうゆ こしょう	
	ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー	とうもろこし			イタリアンドレッシング	
	ほうれん草のクリームに	とり肉	乳清粉 スキムミルク なまクリーム	ほうれん草、にんじん	はくさい、玉ねぎ マッシュルーム グリンピース		バター	ベシャメルソース シチューの素、コンソメ クリームボタージュの素 がらスープ	
14 (日)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん			
	ささみカツ(ソース)	ささみ、だいす				パンこ、こむぎこ	あぶら	ソース	
	キャベツのごまあぶらこんぶあえ		しおこんぶ	にんじん	キャベツ、きゅうり		ごまあぶら	中華だし	
	こんさいたっぷりみぞしる	あぶらあげ、みそ		にんじん、こまつな	だいこん、ごぼう	さといも		和風だし	
15 (月)	ソフトメン、牛乳		牛乳			ソフトメン			
	ささみカツ(ソース)	ささみ、だいす				パンこ、こむぎこ	あぶら	ソース	
	キャベツのごまあぶらこんぶあえ		しおこんぶ	にんじん	キャベツ、きゅうり		ごまあぶら	中華だし	
	こんさいたっぷりみぞしる	あぶらあげ、みそ		にんじん、こまつな	だいこん、ごぼう	さといも		和風だし	
16 (火)	ソフトメン、牛乳		牛乳			ソフトメン			
	ごもくあんかけじる	ぶた肉、あぶらあげ ちくわ		にんじん、ほうれん草	玉ねぎ、しめじ	でんぶん		じょうゆ、がらスープ 和風だし、みりん	
	にくまんじゅう(幼1小中2)	ぶた肉、とり肉 だいす			玉ねぎ、キャベツ じょうが、こんにゃく	さとう、こむぎこ でんぶん	あぶら	じょうゆ	
	わかめとツナのサラダ	まぐろみずし	わかめ	にんじん				和風ドレッシング	
17 (水)	(ようちえんのみ)レモンウエハース		乳			こむぎこ、さとう	あぶら		
	☆地産地消の日(提供:JAなめがたしおさい)☆								
	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん			
	はるまき	とり肉		にんじん	玉ねぎ、キャベツ もやし、たけのこ	さとう	あぶら	じょうゆ	
	チンジャオロースト	ぶた肉		ビーマン	たけのこ	でんぶん		青椒肉絲の素、じょうゆ	
	チングンサイとはるさめのちゅうかスープ	とうふ、なると		チングンサイ にんじん	長ねぎ、じょうが	はるさめ、でんぶん		じょうゆ、中華だし 塩ラーメンスープの素 こしょう	

日 (曜日)	献立名 カミスコくん ◎神栖市	主な材料と食品分類						調味料他	
		おもに体をつくる(あか)		おもに体の調子を整える(みどり)		おもにエネルギーになる(きいろ)			
		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 砂糖	6群 油脂種実類		
18 (木)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん			
	ぶりのふゆがすみやき	ぶり				さとう	ごま	しおこうじ	
	さつまあげとほそぎりこんぶのみそいため	さつまあげ、みそ	こんぶ	にんじん	こんにゃく	さとう	ごまあぶら	しょうゆ、酒、和風だし	
	ちゃんこなべ	あつあげ、とり肉		にんじん	キャベツ、長ねぎ こぼう、しめじ 玉ねぎ	パンこ、でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ、みりん 和風だし	
※ようちえんはおべんとう									
19 (金)	ミルクパン、牛乳		牛乳			ミルクパン			
	チキングラタン	とり肉	牛乳、チーズ、乳	パセリ	玉ねぎ	こむぎこ、パンこ	あぶら、バター	酒、こしょう、コンソメ	
	フルーツあえ				パイナップル、もも りんご、みかん	さとう			
	ワインナーとふゆやさいのスープ	ワインナー		こまつな、にんじん	はくさい、だいこん しょうが	でんぶん		がらスープ、コンソメ こしょう	
☆冬至メニュー☆									
22 (月)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん			
	かぼちゃチーズフライ(ソース)		チーズ、牛乳	かぼちゃ		パンこ、さとう こむぎこ、こめこ でんぶん	マーガリン、あぶら	ソース	
	れんこんサラダ	ちくわ			れんこん、きゅうり			こまドレッシング	
	いわしのつみれじる	いわし、あじ、たまご どうふ		にんじん	だいこん、長ねぎ れんこん、しょうが	でんぶん、さとう		しょうゆ、みりん 和風だし	
ゆずゼリー									
23 (火)	むぎごはん、のむヨーグルト		のむヨーグルト			むぎごはん			
	フレーンオムレツ	たまご				さとう	あぶら	酢	
	ブロッコリーのごまあえ			ブロッコリー にんじん		さとう	ごま	しょうゆ	
	バーチキンカレー	とり肉、だいす	牛乳、なまクリーム 乳清粉、スキムミルク	にんじん、トマト	玉ねぎ、りんご にんにく	じゃがいも	バター	カレールウ、ソース	
24 (水)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん			
	いかリングフライ(小2中3)	いか	あおさ			パンこ、でんぶん さとう、こむぎこ	あぶら	しょうゆ	
	キムタクいため	ふた肉			つぼづけ、玉ねぎ はくさいキムチ		ごまあぶら	しょうゆ	
	しらたまだんごじる	とり肉、あぶらあげ		にんじん、こまつな	長ねぎ、だいこん	しらたまだんご		じょうゆ、みりん 和風だし	

### 令和8年1月学校給食予定献立表☆3学期初日の給食☆

8 (木)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	ぶりのあまからあげに	ぶり			しょうが	さとう、こむぎこ でんぶん	あぶら	しょうゆ、みりん
	ほうれん草のごまあえ			ほうれん草	もやし	さとう	ごま	しょうゆ
	おぞうに	とり肉、なるこ あぶらあげ		にんじん、こまつな	長ねぎ、しいたけ	もち		和風だし、酒、しょうゆ
9 (金)	むぎごはん、牛乳		牛乳			むぎごはん		
	こんさいまんじゅう	ふた肉、だいす		にんじん	れんこん、こぼう ににく、しょうが	さとう、でんぶん こむぎこ	あぶら、ごまあぶら	しょうゆ、かつお粉
	もやしとピーマンのナムル			ピーマン	もやし		ナムルドレッシング	
	マーボーどうふ	ふた肉、おから どうふ		にんじん チンゲンサイ	こんにゃく、玉ねぎ しょうが	でんぶん、さとう		麻婆豆腐の素、しょうゆ 酒
(ようちえんのみ)ビビビチーズ								

今年も残すところ、あとひと月となりました。空気が乾燥し寒さも増して、風邪やインフルエンザ等の流行、ノロウイルスによる食中毒など多くなる時期です。手洗い、うがいを念入りにし、しっかり食べて十分な睡眠で体を休め、元気に年末を迎えましょう。

#### 手を洗いましょう！



手はいろいろなものに触れるので、手を介して汚れや細菌、ウイルスなどが食べ物や人に移る危険があります。風邪や食中毒予防のために、石けんを使用し、しっかり手を洗うことが大切です。



#### 寒さに負けない！冬の食事

冬は寒さで体温が下がりやすく、免疫力も低下しがちです。寒い冬を元気に乗り切るためにには、体の中からあたため、免疫力を高める食事が大切です。

たんぱく質・寒さに負けない丈夫な体をつくります。

魚、肉・大豆・大豆製品、牛乳・乳製品など

ビタミンA : のどや鼻の粘膜を強くします。

にんじん、かぼちゃ、ほうれん草など

脂質 : 少しの量でエネルギー源になり体をあたためます。とりすぎには注意しましょう。



#### 世界の料理 ～シンガポール共和国～



シンガポールは、東南アジアにある一年中常夏の島国で、国全体が首都として機能しています。

さまざまな文化が共存している多民族国家であり、食べ物も多様で、暑い気候でも食欲ができるように、スパイスやハーブを使った料理が多いです。屋台街であるホーカーセンターでは、安価でおいしい多国籍料理を味わうことができます。給食では、カレースパイスが香るフィッシュカレーフライ、日常的に屋台で食べられていて学校の食堂でも人気のあるオイスターのコクで味わうピーナッツのオイスターソース炒め、にんにくとこしょうをきかせたバター風スープをどれも食べやすいよう給食用にアレンジしました。

#### 今年の冬至は12月22日です。

冬至は、1年でもっとも昼が短く、もっとも夜が長い日です。日本では、冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入るという風習があります。栄養豊富なかぼちゃは夏に収穫の最盛期をむかえますが、長期保存が可能です。かぼちゃで栄養をとり、ゆず湯で体を温めて寒い冬を元気に過ごしましょう。

また、冬至に「ん」のつくものを食べると運を呼び込むといわれています。

かぼちゃは、「なんきん」ともいいます。



#### 12月17日(水)の給食

なめがたしおさい農業協同組合様より無償で提供していただいたおいしいお米、ピーマン、チンゲンサイ、長ねぎを使った献立です。自然の恵みと農家の方々に感謝していただきましょう。



※ 物資及び安全管理、衛生管理の都合により多少の変更がある場合もありますので、ご了承願います。

※ めんは、同一工場内で、そばを含む製品を製造しています。

※ わかめなどの海藻類、しらすなどの小魚類は、えび・かにに混ざる漁法でとられています。そのため混ざることがあります。また、魚種によっては、えび・かにを捕食している場合もあります。

※ 幼稚園教諭の個数付の主菜は、小学校と同量です。

※ 小学校教諭の個数付の主菜は、中学校と同量です。