

日 曜 日	 <div>献立名 カミスコくん ©神栖市</div>	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	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂 種実類	
1 (月)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	おやごたまごとじ	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、 <small>こんぶ</small> だし 和風だし、しょうゆ こしょう
	にんじんしりしり	まぐろみずに		にんじん、ピーマン	もやし		あぶら	
	こまつなのすましじる (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	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	キャベツ、玉ねぎ しんじけ	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
	ビーフンのオイスターソースいため	とり肉		にんじん	しめじ、たけのこ	ビーフン	ごまあぶら	中華だし、こしょう オイスターソース しょうゆ、がらスープ 塩ラーメンスープの素 こしょう
	バクテーふうスープ	ぶた肉		あかハブリカ チンゲンサイ	しいたけ、玉ねぎ しょうが、にんにく	じゃがいも		
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	しょうゆ、ケチャップ 酢
	ポテトサラダ			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まいぎりしよくパン、牛乳		牛乳			2まいぎりしよくパン		
	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、ピーマン	キャベツ		玉ねぎドレッシング	
	コーンポタージュ(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	コーンポタージュの素 クリームポタージュの素 コンソメ
8 (月)	☆クリスマスメニュー☆							
	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 しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ
	ロマネスコとカリフラワーのサラダ(ドレッシング)				ロマネスコ 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		ハヤシルウ、コンソメ デミグラスソース ソース、がらスープ こしょう
	♥セレクトケーキ(小中)							
	セレクトチョコケーキ	たまご				チョコクリーム 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	
9 (火)	アレルギー対応チョコケーキ	とう乳、だいす			こんにゃく	さとう、こめこ	あぶら	ココア
	♥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		チンゲンサイ にんじん	長ねぎ キャベツ、玉ねぎ しょうが	こむぎこ、さとう	ごまあぶら、あぶら	塩ラーメンスープの素 中華だし、がらスープ しょうゆ、こしょう
10 (水)	もやしとハムのちゅうかサラダ	ハム			もやし、きゅうり		ごまあぶら	ほん酢
	ごはん(ふりかけ)、牛乳		牛乳			ごはん		ふりかけ
	さばぶなかぼし	さば						
	そぼろに だいこんのみそしる	とり肉、たまご あぶらあげ、とうふ みそ		にんじん	グリーンピース しょうが	さとう		しょうゆ、酒 和風だし
11 (木)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	このはかまぼこ(幼1小中2)	たら、えそ				でんぶん	あぶら	
	あおのりポテト		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、しょうが 長ねぎ、たけのこ こんにゃく	さとう	ごまあぶら こま	しょうゆ、甜麺醤
12 (金)	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		
	コロツケ(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、しょうゆ 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 グリーンピース		バター	ベシャメルソース シチューの素、コンソメ クリームポタージュの素 がらスープ
15 (月)	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 でんぶん	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そしる	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		しょうゆ、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 しょうが、こんにゃく	さとう、こむぎこ でんぶん	あぶら	しょうゆ
	わかめとツナのサラダ (ようちえんのみ)レモンウエハース	まぐろみずに	わかめ 乳	にんじん		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)☆								
17 (水)	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	こむぎこ、はるさめ さとう	あぶら	しょうゆ
	チンジャオロースー	ぶた肉		ピーマン	たけのこ	でんぶん		青梗肉絲の素、しょうゆ
	チンゲンサイとはるさめのちゅうかスープ	とうふ、なると		チンゲンサイ にんじん	長ねぎ、しょうが	はるさめ、でんぶん		しょうゆ、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	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂 種実類	
18 (木)	ごはん、牛乳 ぶりのふゆがすみやき さつまあげとほそぎりんぷのみそいため ちゃんこなべ ※ようちえんはおべんとう	ぶり	牛乳 こんぶ	にんじん	こんにゃく キャベツ、長ねぎ ごぼう、しめじ 玉ねぎ	ごはん さとう さとう パンこ、でんぶん さとう	ごま ごまあぶら あぶら	しおこうじ しょうゆ、酒、和風だし しょうゆ、みりん 和風だし
19 (金)	ミルクパン、牛乳 チキングラタン フルーツあえ ウインナーとふゆやさいのスープ	とり肉	牛乳、チーズ、乳	パセリ	玉ねぎ パイナップル、もも りんご、みかん はくさい、だいこん しょうが	ミルクパン ごむぎこ、パンこ さとう でんぶん	あぶら、バター	酒、こしょう、コンソメ がらすープ、コンソメ こしょう
22 (月)	☆冬至メニュー☆ ごはん、牛乳 かぼちゃチーズフライ(ソース) れんこんサラダ いわしのつみれじる ゆずゼリー		牛乳 チーズ、牛乳	かぼちゃ		ごはん パンこ、さとう ごむぎこ、ごめこ でんぶん ごまドレッシング		ソース しょうゆ、みりん 和風だし
23 (火)	むぎごはん、のむヨーグルト ブレンオムレツ ブロックリーのごまあえ バターチキンカレー	たまご	のむヨーグルト	ブロッコリー にんじん	玉ねぎ、りんご こんにゃく	むぎごはん さとう さとう じゃがいも	あぶら ごま バター	酢 しょうゆ カレールウ、ソース
24 (水)	ごはん、牛乳 いかリングフライ(小2中3) キムタクいため しらたまだんごじる	いか	牛乳 あおさ		つぼづけ、玉ねぎ はくさいキムチ 長ねぎ、だいこん	ごはん パンこ、でんぶん さとう、ごむぎこ	あぶら ごまあぶら	しょうゆ しょうゆ しょうゆ、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 ぶりのあまらあげに ほうれん草のごまあえ おそうに	ぶり	牛乳		しょうが	さとう、ごむぎこ でんぶん さとう	あぶら ごま	しょうゆ、みりん しょうゆ 和風だし、酒、しょうゆ
9 (金)	むぎごはん、牛乳 こんさいまんじゅう もやしとピーマンのナムル マーボーどうふ (ようちえんのみ)ピピピチーズ	ぶた肉、だいず	牛乳	にんじん ピーマン にんじん チンゲンサイ	れんこん、ごぼう にんにく、しょうが もやし こんにゃく、玉ねぎ しょうが	むぎごはん さとう、でんぶん ごむぎこ でんぶん、さとう	あぶら、ごまあぶら ナムルドレッシング	しょうゆ、かつお粉 麻婆豆腐の素、しょうゆ 酒

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

12 月 栄 養 量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
幼稚園 平均栄養量	476	17.7	16.0	263	2.8	165	0.39	0.37	29	1.7
小学生 平均栄養量	645	24.2	21.4	361	3.4	225	0.54	0.53	28	2.5
中学生 平均栄養量	813	29.5	25.0	399	4.0	264	0.71	0.59	33	3.0

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。



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ンで味わうビーフン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クテ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。

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。



寒さに負けない！冬の食事

冬は寒さで体温が下がりがやすく、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。



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、「なんさん」ともいいます。



- ※ 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・かにの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食は、小学校と同量です。
- ※ 小学校教諭の個数付の主食は、中学校と同量です。