


日 〔曜日〕	 献立名 カミスココくん	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	でんぷん、さとう	あぶら	チキンスープ、みりん、 こんぶだし、しょうゆ、 す、かつおだし
	にんじんしりしり	ツナ		にんじん、ピーマン	もやし		あぶら	わふうだし、しょうゆ
	こまつなのすましじる ミルクプリン(ようちえんのみ)	とり肉、とうふ、あぶ らあげ		こまつな、にんじん	玉ねぎ、しめじ、えの きだけ			しょうゆ、わふうだし
			牛乳			さとう	あぶら	
2 (火)	食パン 牛乳		牛乳			食パン		
	フィレオチキン	とり肉				こむぎこ、でんぷん、 とうもろこし、こむ ぎに、パンに	あぶら	
	やさしいサラダ			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、なまクリーム、 スキムミルク		とうもろこし	さとう、クルトン	バター	ポタージュスープのも と、コンソメ
☆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	すけそうだら				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	ちゅうかだし、オイス ターソース
	バクテーふうスープ	ぶた肉		赤パプリカ、ちんげん さい	しいたけ、玉ねぎ、 しょうが、にんにく	じゃがいも		しょうゆ、しおラーメン スープのもと、がらすー プ
4 (木)	むぎわかめごはん 牛乳		牛乳、わかめ			むぎごはん		
	肉だんごあますあん(幼1小中2)	とり肉			玉ねぎ	パンこ、さとう、でん ぷん	あぶら	しょうゆ、す、ケチャッ プ
	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		わふうだし、しょうゆ、 酒、みりん
5 (金)	うどん 牛乳		牛乳			うどん		
	やさしいのかきあげ			にんじん、しゅんぎく	玉ねぎ、ごぼう	こむぎこ、ベーキング パウダー	あぶら	
	もやしとちりめんじゃこのあえもの ごまみそうどんじる	とり肉、あぶらあげ、 みそ	ちりめんじゃこ	にんじん	もやし			
				ほうれんそう、にんじ ん	キャベツ、玉ねぎ、し めじ	さとう	ごま	かつおだし、しょうゆ
8 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	このはがたかまぼこ(幼1小中2)	たら、えそ				でんぷん	あぶら	
	あおのりポテト		あおさ	にんじん		じゃがいも		
	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、ごま	しょうゆ、テンメンジャ ン
9 (火)	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、と うもろこし、でんぷん	あぶら	ソース、しょうゆ
	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			
	ほうれんそうのクリームに	とり肉	スキムミルク、なまク リーム	ほうれんそう、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	シチューのもと、ポタ ージュスープのもと、コ ンソメ、がらすープ
☆クリスマス献立☆								
10 (水)	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、でんぷん	ラード	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		にんじん	玉ねぎ、マッシュル ーム、にんにく			ハヤシルウ
	セレクトケーキ(1つを選択、幼稚園はアレルギー対応いちごケーキ)							
	チョコレートケーキ	たまご				こむぎこ、さとう、 ベーキングパウダー	ショートニング	チョコレート
11 (木)	チーズケーキ	たまご	牛乳、チーズ			とうもろこし、でんぷ ん、こむぎこ	マーガリン	
	アレルギー対応チョコレートケーキ	とういゆう、だいすこ			こんにゃく	さとう、こめこ、でん ぷん	あぶら	ココア
	アレルギー対応いちごケーキ(ようちえんのみ)	とういゆう、だいすこ			いちご	さとう、こめこ、でん ぷん	あぶら	
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
12 (金)	さばのぶなかぼし	さば						
	そばろに	とり肉、だいす		にんじん	こんにゃく、しょう が、グリーンピース	さとう		しょうゆ、酒
	だいこんのみそしる	あぶらあげ、みそ		こまつな、にんじん	だいこん、長ねぎ			わふうだし
	ちゅうかメン 牛乳		牛乳			ちゅうかメン		
15 (月)	ローズポークきょうざ(幼1小2中3)	ぶた肉		にら	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	しょうゆ
	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	ほんす
	しおラーメンスープ	ぶた肉、なると		ちんげんさい、にんじ ん	長ねぎ			しおラーメンスープのも と、ちゅうかだし、がら スープ
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
16 (火)	ささみカツ(ソース)	とり肉、だいすこ				パンこ、こむぎこ、で んぷん	あぶら	ソース
	キャベツのごまあぶらこんぶあえ こんさいたっぷりみそしる	あぶらあげ、みそ	しおこんぶ	にんじん	キャベツ、きゅうり		ごまあぶら	ちゅうかだし
				にんじん、こまつな	かぶ、ごぼう	さといも		かつおだし
	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン		
18 (木)	チキングラタン	とり肉	牛乳、チーズ	パセリ	玉ねぎ	こむぎこ、パンこ	あぶら、バター	酒、コンソメ
	フルーツあえ				みかん、パイナップ ル、おうとう、りんご はくさい、だいこん、 しょうが	さとう		
	ウインナーとふゆやさいのスープ	ウインナー		こまつな、にんじん		でんぷん		がらすープ、コンソメ
	☆地産地消の日(提供: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、でんぷん	あぶら、ショートニ ング	しょうゆ
	チンジャオロースー	ぶた肉		ピーマン	たけのこ	でんぷん	あぶら	チンジャオロースーのも と、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		ちんげんさい、にんじん	長ねぎ、しょうが	はるさめ、でんぷん		しょうゆ、しおラーメ ンスープのもと、ちゅうか だし
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 ちゃんこなべ	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、わふうだ し
	※ようちえんはおべんとう	あつあげ、とり肉		にんじん	キャベツ、長ねぎ、ご ぼう、しめじ、玉ねぎ	パンこ、でんぷん、さ とう	ラード、あぶら	しょうゆ、みりん、わふ うだし

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	
(金)	ソフトメン 牛乳			牛乳			ソフトメン		
	肉まんじゅう(幼1小中2)	ぶた肉、とり肉、だい ず				玉ねぎ、キャベツ、 しょうが、こんにゃく	コーンスターチ、でん ぷん、さとう、こむぎ こ	ラード	しょうゆ
	わかめとツナのサラダ	ツナ	わかめ	にんじん				わふうドレッシング	
	ごもくあんかけじる	ぶた肉、あぶらあげ、 ちくわ		にんじん、こまつな	玉ねぎ、しめじ	でんぷん			しょうゆ、がらスープ、 かつおだし、みりん
	レモンウエハース(ようちえんのみ)		牛乳				こむぎこ、コーンス ターチ、でんぷん	ショートニング、あぶ ら	
(月)	☆冬至献立☆								
	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、でんぷ 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		ごまドレッシング	
	いわしのつみれじる	いわし、あじ、たま ご、とうふ			にんじん	長ねぎ、だいこん、れ んこん、しょうが	でんぷん、さとう		しょうゆ、わふうだし
	ゆずゼリー					ゆず	さとう		はちみつ
	むぎごはん のむヨーグルト			のむヨーグルト			むぎごはん		
	ブレンオムレツ	たまご					さとう、でんぷん	あぶら	す
	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
	バターチキンカレー	とり肉、だいず	牛乳、なまクリーム、 乳油粉、スチームミルク	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	カレーこ、ソース
(水)	ごはん 牛乳			牛乳			ごはん		
	イカリングフライ(小2中3)	いか	あおさ				パンこ、でんぷん、さ とう、こむぎこ	あぶら	しょうゆ
	キムタクいため	ぶた肉				つぼづけ、キムチ、玉 ねぎ		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			しょうゆ、みりん、わふ うだし
令和8年1月学校給食予定献立表									
(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 んぷん	あぶら	しょうゆ、みりん
	ほうれんそうのごまあえ				ほうれんそう	もやし	さとう	ごま	しょうゆ
	おそずに	とり肉、なると			にんじん、こまつな	だいこん、長ねぎ、し いたけ	もち		しょうゆ、わふうだし、 酒
(金)	むぎごはん 牛乳			牛乳			むぎごはん		
	こんさいまんじゅう(幼1小中2)	ぶた肉、だいず			にんじん	れんこん、ごぼう、に んにく、しょうが、こ んにゃく	さとう、でんぷん、こ むぎこ	ラード、ごまあぶら	しょうゆ、こんにゃく、か つおこ
	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	ぶた肉、おから、とう ふ			にんじん、ちんげんさ い	こんにゃく、玉ねぎ、 しょうが	でんぷん、さとう		マーボーのもと、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	483	18.8	16.9	261	3.4	173	0.42	0.36	32	2.1
小学生 平均 栄養量	637	24.7	21.4	352	3.9	232	0.56	0.52	31	2.6
中学生 平均 栄養量	802	30.1	24.9	383	4.9	271	0.73	0.59	37	3.2

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が多くなる時期です。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kok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、ゆず湯に入るといふ風習があります。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。

- ※ 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。