


日 (曜日)	 献立名 カミスコくん	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)	食パン 牛乳		牛乳			食パン		
	フィレオチキン	鶏肉				小麦粉 でんぷん パン粉	油	
	野菜サラダ			ピーマン にんじん	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 生クリーム スキムミルク		コーン	クルトン	バター	ポタージュの素 スープの素
2 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	親子玉子とじ	卵 鶏肉			玉ねぎ	でんぷん 砂糖	油	しょうゆ 酢 スープの素 だし
	にんじんしりしり	ツナ		にんじん ピーマン	もやし コーン		油	しょうゆ だし
	小松菜のすまし汁	豆腐 油揚げ		小松菜 にんじん	玉ねぎ しめじ えのきたけ			しょうゆ だし
3 (水)	世界の料理～シンガポール～							
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	フィッシュカレーフライ	すけそうたら				パン粉 小麦粉	油	カレー粉
	ビーフンのオイスターソース炒め バクテー風スープ	鶏肉 豚肉		にんじん 赤パプリカ チンゲン菜	しめじ たけのこ 玉ねぎ しめじ しょうが にんにく	ビーフン じゃがいも	ごま油	スープの素 オイスターソース しょうゆ スープの素
4 (木)	麦わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			麦 ごはん		
	肉団子甘酢あん(小中2個)	鶏肉			玉ねぎ	パン粉 砂糖 でんぷん	油	しょうゆ 酢 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	さつま揚げ ちくわ	昆布	にんじん	大根 こんにゃく	砂糖		しょうゆ だし
5 (金)	うどん 牛乳		牛乳			うどん		
	野菜かき揚げ			にんじん しゅんぎく	玉ねぎ ごぼう	小麦粉	油	
	もやしとちりめんじゃこの和え物		ちりめんじゃこ	にんじん ピーマン	もやし			
	ごまみそうどん汁	豚肉 油揚げ みそ		にんじん	キャベツ 玉ねぎ しめじ	砂糖	油 ごま	しょうゆ だし
8 (月)	コッペパン 牛乳 いちごジャム		牛乳			コッペパン いちごジャム		
	コロツケ(ソース)	豚肉			玉ねぎ	じゃがいも でんぷん 砂糖 パン粉 小麦粉	油	しょうゆ ソース
	ブロッコリーとコーンのサラダ (ドレッシング)			ブロッコリー	コーン		イタリアンドレッシング グ	
	ほうれん草のクリーム煮	鶏肉	生クリーム スキムミルク	ほうれん草 にんじん	白菜 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース		バター	シチューの素 スープの素
9 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	あじのしょうがしょうゆフライ	あじ			しょうが	パン粉	油	しょうゆ
	そぼろ煮	鶏肉 大豆		にんじん	グリーンピース しょうが こんにゃく	砂糖		しょうゆ
	大根のみそ汁	豆腐 みそ	わかめ	にんじん	大根 長ねぎ			だし
10 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	木の葉かまぼこ(小中2個)	たら えそ				でんぷん	油	
	青のりポテト		あおさ	にんじん		じゃがいも		
	豚丼	豚肉 みそ テンメンジャン		にんじん	長ねぎ たけのこ しょうが にんにく こんにゃく	砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ
11 (木)	🎄 クリスマス献立 🎄							
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	もみの木ハンバーグ	鶏肉 豚肉		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖 でんぷん		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	豚肉		にんじん	玉ねぎ にんにく マッシュルーム			ハヤシソースの素 デミグラスソース ソース スープの素
	セレクトケーキ(1つを選択)							
	「 チョコケーキ	卵	生チョコクリーム			チョコレート 小麦粉 砂糖	ショートニング	
	チーズケーキ	卵	牛乳 チーズ			コーンスターチ 小麦粉 砂糖	マーガリン	
12 (金)	アレルギー対応チョコケーキ	豆乳 大豆粉				砂糖 米粉 でんぷん	油	ココアパウダー
	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん		
	ローズポークぎょうざ(小2中3)	豚肉		ニラ	キャベツ 玉ねぎ しょうが	小麦粉 砂糖	ごま油 油	しょうゆ
	もやしとハムの中華サラダ	ハム			もやし きゅうり		玉ねぎドレッシング	
15 (月)	塩ラーメンスープ	豚肉 なると	わかめ	にんじん	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ		ごま	スープの素
	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン		
	コーンクリームグラタン	ぼたてエキス	牛乳 チーズ		コーン 玉ねぎ	マカロニ 小麦粉	油 バター	
	フルーツ和え				パインアップル 黄桃 りんご みかん	砂糖		
16 (火)	ウインナーと冬野菜のスープ	ウインナー		にんじん 小松菜	白菜 大根 マッシュルーム	片栗粉		スープの素
	ごはん 牛乳 のりふりかけ		牛乳 のりふりかけ			ごはん		
	かみかみたこメンチ(ソース)	すけそうたら たこ	あおさ		キャベツ 紅しょうが	でんぷん 砂糖 パン粉 小麦粉	油	ソース
	キャベツのごま油昆布和え		塩こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり		ごま油	スープの素
16 (火)	根菜たっぷりみそ汁	油揚げ みそ		にんじん 小松菜	かぶ ごぼう	里芋		だし

日 (曜日)	 献立名 カミスココくん ©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	

☆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		
	春巻き	鶏肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし だけのこ	小麦粉 春雨 砂糖 でんぷん	油	しょうゆ
	チンジャオロースー	豚肉		ピーマン	だけのこ	でんぷん		チンジャオロースーの素 しょうゆ
	チンゲン菜と春雨の中華スープ	豆腐 なた		にんじん チンゲン菜	長ねぎ しょうが	春雨 でんぷん		しょうゆ スープの素
18 (木)	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦 ごはん		
	ブレーンオムレツ	卵				砂糖 でんぷん	油	酢
	ブロッコリーのごま和え			ブロッコリー にんじん		砂糖	ごま	しょうゆ
	バターチキンカレー	鶏肉 大豆	牛乳 生クリーム 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	カレールウ(ココア) ソース
19 (金)	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		
	肉まんじゅう	豚肉 鶏肉 大豆粉			玉ねぎ キャベツ しょうが こんにゃく	砂糖 小麦粉 でんぷん		しょうゆ
	わかめとツナのサラダ(ドレッシング)	ツナ	わかめ	にんじん			和風ドレッシング	
	五目あんかけ汁	鶏肉 油揚げ なた		にんじん ほうれん草	長ねぎ しめじ	砂糖 でんぷん		しょうゆ だし

❄️冬至献立❄️								
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		パン粉 砂糖 米粉 小麦粉 でんぷん	マーガリン 油	ソース
	れんこんサラダ(ドレッシング)	ちくわ			れんこん 枝豆		ごまドレッシング	
	白玉だんご汁	鶏肉 油揚げ		にんじん ほうれん草	長ねぎ 大根	白玉団子		しょうゆ だし
	ゆずゼリー				ゆず果汁	砂糖 はちみつ		
23 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	ぶりの冬がすみ焼き	ぶり				砂糖	ごま	塩こうじ
	さつま揚げと昆布のみそ炒め	さつま揚げ みそ	昆布	にんじん	こんにゃく	砂糖	ごま油	しょうゆ だし
	ちゃんこ鍋	厚揚げ 肉団子			白菜 長ねぎ ごぼう しめじ			しょうゆ だし
24 (水)	ごはん のむヨーグルト		のむヨーグルト			ごはん		
	ささみカツ(ソース)	鶏肉 大豆粉				パン粉 小麦粉 でんぷん	油	ソース
	キムタク炒め	豚肉	昆布	にんじん ニラ ほうれん草 小松菜	白菜 大根 長ねぎ にんにく しょうが	砂糖 もち粉	ごま油	とうがらし しょうゆ かつおエキスを 酢
	いわしのつみれ汁	いわし あじ 卵 なた		ほうれん草 にんじん	長ねぎ れんこん しょうが ごぼう 大根	でんぷん 砂糖		しょうゆ だし

令和8年1月学校給食予定献立表

8 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	いなだの照り焼き	いなだ				砂糖		しょうゆ
	ほうれん草のごま和え			ほうれん草		砂糖	ごま	しょうゆ
	お雑煮	鶏肉 なた		にんじん 小松菜	長ねぎ 大根 しいたけ	紅白もち		しょうゆ だし
9 (金)	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦 ごはん		
	根菜まんじゅう	豚肉 かつお粉 大豆		にんじん	れんこん ごぼう にんにく しょうが こんにゃく	砂糖 でんぷん 小麦粉	ごま油	しょうゆ
	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	
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ 卵の花こんにゃく		にんじん	長ねぎ 玉ねぎ しょうが	砂糖 でんぷん		マーボー豆腐の素 しょうゆ スープの素

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
小学生 平均栄養量	636	24.3	19.9	360	3.78	345	0.56	0.53	30	2.4
中学生 平均栄養量	799	29.5	23.1	392	4.56	414	0.72	0.59	36	2.9

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。



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オイスターのコク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。

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。栄養豊か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。
- ※ 小学校教諭の個数付の主菜は、中学校と同量です。