

日	曜	給食がない学校	行事など	献立名		使用する材料			栄養価			
				主食	おかず	赤色の食品 (血や肉になる)	緑色の食品 (体の腸子を整える)	黄色の食品 (熱や力になる)	エネルギー kcal	たんぱく質 g		
1	金			利府町産米ごはん	ささみフライ げんきサラダ しゅんやさいのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ とりにく ハム こんぶ かつおぶし	にんじん だいこん ねぎ コーン きゅうり キャベツ	ごはん あぶら パンこ てんぷん ドレッシング	589	23.2		
4	月			利府町産米ごはん	いわしのみそに れんこんのきんぴら いものこじる	とりにく とうふ いわし みそ さつまあげ	にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ れんこん えだまめ	ごはん さといも さとう あぶら こま	598	26.9		
5	火			ソフトパン	さつまいものシチュー ごぼうサラダ みかん	とりにく だいす スキムミルク	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー ごぼう きゅうり みかん	パン ルウ さつまいも マヨネーズ あぶら ドレッシング	678	25.1		
6	水			利府町産米ごはん	ぎょうざ(2こ) ジャージャンとうふ しらたまわりフルーツポンチ	なまあげ ぶたにく みそ とりにく	にんじん ねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にら パイン みかん もも りんご	ごはん あぶら さとう こまあぶら てんぷん こむぎこ しらたまもち	664	22.8		
7	木			ミルクパン	もみのきハンバーグ ケチャップソース コロコロソテー ABCコンソメスープ	ベーコン ぶたにく ウィンナー	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ パセリ えだまめ コーン	パン マカロニ さとう てんぷん バター	694	27.4		
8	金			利府町産米ごはん	ポテトコロッケ(ソース) やさしいごますあえ にこみおでん	がんも さつまあげ こんぶ うずらたまご ぎゅうにく あぶらあげ	だいこん にんじん たまねぎ きゅうり もやし	ごはん さといも さとう じゃがいも こむぎこ パンこ てんぷん こま あぶら こまあぶら	669	21.5		
11	月			利府町産米ごはん	ボークカレー グリーンサラダ ヨーグルト	ぶたにく かにふうみかまぼこ ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく りんご キャベツ きゅうり ピーマン	ごはん じゃがいも あぶら ルウ ドレッシング	681	23.9		
12	火		はしを 上手に使う日	こめこパン	ピリからとんこつうどん チキンナゲット(2こ) ブロッコリーのおかかあえ	ぶたにく なると とりにく こんぶ かつおぶし	こまつな キャベツ もやし ねぎ はくさい だいこん にんじん にんにく にら しょうが ブロッコリー	パン うどん さとう あぶら てんぷん こむぎこ	571	27.0		
13	水	利府小 2~5年		利府町産米ごはん	ぶりのてりやき なまあげのみそに いももちじる	とりにく ぶり ぶたにく なまあげ みそ	だいこん にんじん ごぼう しいたけ こまつな たけのこ にら にんにく	ごはん いももち さとう てんぷん あぶら	602	29.0		
14	木			バターロールパン	とりにくとマカロニのクリームに はなやさいのサラダ りんごゼリー	とりにく チーズ	たまねぎ にんじん きゅうり ブロッコリー カリフラワー りんご	パン マカロニ あぶら じゃがいも ドレッシング ルウ バター さとう	654	26.4		
15	金			利府町産米ごはん	しゅうまい(2こ) わかめとはるさめのサラダ ふゆやさいのチゲスープ	ぶたにく とうふ こんぶ みそ とりにく わかめ	はくさい たまねぎ もやし ねぎ しいたけ だいこん にら にんじん にんにく しょうが チンゲンサイ きゅうり コーン	ごはん さとう こまあぶら てんぷん こむぎこ はるさめ	570	23.9		
18	月		セレクト きゅうしよく	利府町産米ごはん	トマトとボークのハヤシシチュー クリスマスサラダ セレクトデザート(※)	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん トマト にんにく カリフラワー コーン きゅうり	ごはん じゃがいも あぶら ルウ マカロニ ドレッシング デザート	A642 B673 G603 C20.4 下記参照	A21.4 B21.4 C20.4 下記参照		
19	火			ミルクパン	フィレオチキン ブロッコリーとコーンのサラダ ミネストローネ	ベーコン とりにく だいす	たまねぎ にんじん キャベツ トマト パセリ ブロッコリー コーン	パン じゃがいも あぶら マカロニ てんぷん こむぎこ ドレッシング	671	28.0		
20	水	三小 (2年・3年の2育り) 青山小 (2の2・3の1・ 4年・特学育り)	食育の日	利府町産米ごはん	さばのゆずしおこうじやき かぼちゃのそぼろに ななうんじる	とりにく さば	れんこん にんじん だいこん ねぎ さやいんげん しいたけ ゆず かぼちゃ しょうが	ごはん うーめん あぶら さとう てんぷん	573	27.1		
21	木	三小 (2の2・3の2育り) しら小 (1・3・5年育り) 青山小 (2の2・特学育り)		ソフトパン	ミートソーススパゲティ オムレツ ポテトサラダ	ぶたにく だいす たまご ハム	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム にんにく トマト きゅうり コーン	パン スパゲティ あぶら さとう てんぷん じゃがいも マヨネーズ	675	26.2		
22	金			 終業式 								
月平均栄養価		エネルギー : 635Kcal たんぱくしつ : 25.3g ししつ : 21.3g えんぶん : 2.3g										
食物アレルギーなど健康上の理由で飲用牛乳を停止する場合には、代替りの飲み物(パック入りお茶)を提供します。												
都合により、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。												
普段の食事で不足しやすい「カルシウム」「鉄」「食物繊維」などは、成長期に欠かせない大切な栄養素です。家庭の食事においても積極的に摂取するよう心がけましょう。												

12月 今月の給食目標...「寒さに負けず食事をしよう」

2023年も残すところあとわずかにになりました。寒さが厳しくなり、体調を崩しやすい時期でもあります。十分な「栄養・休養・運動」を心掛け、寒さに負けず元気なからだをつくりましょう。

20日(水) 食育の日メニュー
「寒さに負けず! 風邪予防献立」

「かぼちゃ」に含まれるビタミンには、風邪や病気から体を守ってくれる働きがあります。また、「七選汁」は、茨城県の郷土料理で、7つの「ん」のつく食べ物が入っています。「ん」のつく食べ物で「運」を呼びこめると言われています。

12日(火) はしを上手に使う日

今月のはしを上手に使う日のテーマは、「麺類をすくう」です。
2本のはしで麺をキャッチしながら、上手に麺をすくって食べる練習をしましょう。

今月の地場産品

「米・生わかめ・ねぎ」は、新鮮でおいしい利府町産を使用する予定です。

◆◆◆◆◆ お知らせ ◆◆◆◆◆


予定献立表は、利府町ホームページからもご覧いただけます。



利府町給食センター 検索

※ 18日(月) セレクト給食

デザートは、右のA・B・Cの中から、先日みなさんが選んだものを提供します。どうぞお楽しみに!



A: チョコレートケーキ
B: 生クリームロールケーキ
C: いちごゼリー

22日(木) 冬至

むかしから、冬至(とうじ)の日にかぼちゃを食べ、ゆずを浮かべたお風呂に入ると「風邪をひかない」「病気になるない」と言われています。今年も22日は給食がないので、ひとあし早く、20日に「さばのゆずしおこうじ焼」や「かぼちゃのとほう煮」をいただきます。

