

令和7年 12月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔柿崎小学校〕上越市教育委員会

| 日 | 曜 | 献立 | | | 使用材料名 | | | エネルギー Kcal | たん白質 g |
|----|---|--------------------------------|--------|---|--|--|---|---------------|-----------|
| | | 主食 | 飲み物 | おかず | 血や肉になるもの | 熱や力になるもの | 体の調子を整えるもの | | |
| 1 | 月 | ごはん | ぎゅうにゅう | やきギョウザ(5年～2個) はるさめサラダ マーボーだいこん | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず あつあげ みそ | こめ こむぎこ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら ごま あぶら かたくりこ | キャベツ たまねぎ にら しょうが きゅうり にんじん だいこん ながねぎ しいたけ にんにく | 609 | 22.2 |
| 2 | 火 | ソフトめん | ぎゅうにゅう | ふゆのカレーミートソース くきわかめのサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ | ソフトめん あぶら カレールウ こめこ | たまねぎ にんじん れんこん はくさい しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン | 678 | 26.7 |
| 3 | 水 | こくとう コッペパン | ぎゅうにゅう | ハーブチキン ブロッコリーサラダ ポトフ | ぎゅうにゅう とりにく ウインナー | パン くらざとう あぶら さとう じゃがいも しろいんげんまめ | にんにく ブロッコリー キャベツ にんじん コーン たまねぎ セロリ | 606 | 28.3 |
| 4 | 木 | ごはん | ぎゅうにゅう | さばのピリリやき ひきにくときりほしだいこんのいために あつあげのみそしる | ぎゅうにゅう さば ぶたにく あつあげ みそ だいず | こめ ごまあぶら あぶら さとう じゃがいも | しょうが ながねぎ きりほしだいこん にんじん さやいんげん もやし たまねぎ こまつな | 652 | 30.1 |
| 5 | 金 | ごはん | ぎゅうにゅう | みそだいず こまつなのさっぱりあえ おでんふうに | ぎゅうにゅう だいず みそ ちくわ がんも あつあげ うすらたまご こんぶ | こめ かたくりこ あぶら さとう ごま さといも | キャベツ こまつな にんじん コーン だいこん こんにゃく | 655 | 25.3 |
| 8 | 月 | ごはん | ぎゅうにゅう | さといもとぶたにくのあまからいため のりマヨあえ はくさいのみそしる | ぎゅうにゅう ぶたにく のり とうふ みそ だいず | こめ さといも あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ | こんにゃく さやいんげん ほうれんそう キャベツ にんじん はくさい えのきたけ ながねぎ | 640 | 24.4 |
| 9 | 火 | ちゅうか めん | ぎゅうにゅう | ごもくラーメンスープ こくとうまめ きりほしだいこんのナムル | ぎゅうにゅう ぶたにく なると だいず | ちゅうかめん あぶら くらざとう さとう ごまあぶら | にんじん たまねぎ たけのこ はくさい チンゲンサイ コーン きりほしだいこん もやし きゅうり | 628 | 27.4 |
| 10 | 水 | ごはん | ぎゅうにゅう | ふわふわたまごどん ほうれんそうのごまサラダ ヨーグルト | ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご ヨーグルト | こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう ごま | たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ しょうが にんにく ほうれんそう もやし コーン | 634 | 25.9 |
| 11 | 木 | ごはん | ぎゅうにゅう | 【ふるさとこんだて】 さめのフライごまケチャップソース アスパラなのサラダ うちまめのみそしる | ぎゅうにゅう さめ ハム あぶらあげ だいず みそ | こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう ごま じゃがいも | アスパラな キャベツ にんじん たまねぎ ながねぎ | 656 | 25.5 |
| 12 | 金 | ごはん | ぎゅうにゅう | ぶたにくのしょうがいため はくさいのサラダ もずくスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく もずく かまぼこ | こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも | たまねぎ にら しょうが はくさい もやし きゅうり にんじん チンゲンサイ | 596 | 24.4 |
| 15 | 月 | ごはん | ぎゅうにゅう | セルフのツナそぼろどん ローストキャラメルポテト きのこのみそしる | ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ たまご とうふ みそ | こめ あぶら さとう さつまいも バター | しょうが さいいんげん だいこん にんじん まいたけ えのきたけ ながねぎ | 694 | 25.3 |
| 16 | 火 | ごはん | ぎゅうにゅう | 【げんえんのひ】 あつあげのしおそぼろあんかけ(4年～2個) ゆかりあえ たらじる | ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく たら みそ だいず | こめ あぶら さとう かたくりこ ごま さといも こんにゃく | しょうが キャベツ もやし にんじん あかしそ だいこん はくさい ごぼう こんにゃく ながねぎ | 608 | 27.8 |
| 17 | 水 | セルフの フィッシュ バーガー (丸パン) | ぎゅうにゅう | しろみざかなのフライ フレンチサラダ はくさいのとうにゅうクリームに | ぎゅうにゅう ほき ベーコン とうにゅう | パン パンこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも しろいんげんまめ こめこ | キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ はくさい | 625 | 25.3 |
| 18 | 木 | ごはん | ぎゅうにゅう | ししゃものパンこやき(4年～2尾) わふうポテトサラダ すきやきふうに | ぎゅうにゅう ししゃも ちくわ あおのり かつおぶし ぶたにく とうふ | こめ オリーブゆ パンこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう | にんにく パセリ きゅうり コーン にんじん はくさい えのきたけ こんにゃく ながねぎ | 679 | 30.2 |
| 19 | 金 | ごはん | ぎゅうにゅう | 【あじめぐり～かんとう～】 カップなっとう ぶたにくとれんこんのあますがらめ いわしのつみれじる | ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく いわし とうふ みそ | こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら | れんこん にんじん さやいんげん だいこん ごぼう ながねぎ こんにゃく | 662 | 29.2 |
| 22 | 月 | ごはん | ぎゅうにゅう | パンプキンカレー もみのきサラダ とうにゅうプリンいちごソース | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ | こめ あぶら カレールウ とうにゅうプリン | かぼちゃ にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー いちご | 692 | 23.0 |
| 23 | 火 | ごはん | ぎゅうにゅう | とりにくのやくみソース ごしきサラダ はくさいとたまごのとりみスープ | ぎゅうにゅう とりにく わかめ かまぼこ たまご | こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら | ながねぎ しょうが ほうれんそう もやし にんじん コーン たまねぎ えのきたけ はくさい | 620 | 26.1 |
| 24 | 水 | しゅうぎょうしき 終業式 | | | | | | | |

一食平均エネルギー：643 Kcal

たんぱく質：26.3 g

脂質：20.3 g

食塩：2.2 g

★献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

しよくいく ひ にほん いっしゅう あじ がつ かんとう
食育の日 ～日本一周 味めぐり～ 12月は関東！

こんげつ あじ かんとうちほう いばらきけん ちばけん とくさんひん しょう りょうり なつどう いば
今月の味めぐりは、関東地方の茨城県と千葉県の特産品を使用した料理です。納豆は茨
城県水戸市の特産品です。全国で生産される納豆の1/4は、茨城県で生産されています。
いばらきけん みとし めいさんひん なつどう いばらきけん せいさん
茨城県はれんこんの産地としても有名で、全国1位の生産量を誇ります。いわしは、茨城
県や千葉県を中心に多く水揚げされており、全国の漁獲量の1位が茨城県、3位が千葉県
となっています。

こんげつ じばさん
今月の地場産

・だいこん ・にんじん

しゆん しょうさい
旬の食材をおいしくいただきます！

令和7年 12月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔下黒川小学校〕上越市教育委員会

| 日 | 曜 | 献 立 名 | | | 使 用 材 料 名 | | | エネルギー Kcal | たん白質 g |
|----|---|--------------------------------|--------|---|--|--|---|---------------|-----------|
| | | 主食 | 飲み物 | お か ず | 血や肉になるもの | 熱や力になるもの | 体の調子を整えるもの | | |
| 1 | 月 | ごはん | ぎゅうにゅう | やきギョウザ(5年～2個) はるさめサラダ マーボーだいこん | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず あつあげ みそ | こめ こむぎこ あぶら はるさめ さとう こまあぶら こま あぶら かたくりこ | キャベツ たまねぎ にら しょうが きゅうり にんじん だいこん ながねぎ しいたけ にんにく | 609 | 22.2 |
| 2 | 火 | ソフトめん | ぎゅうにゅう | ふゆのカレーミートソース くきわかめのサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ | ソフトめん あぶら カレールウ こめこ | たまねぎ にんじん れんこん はくさい しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン | 678 | 26.7 |
| 3 | 水 | こくとう コッペパン | ぎゅうにゅう | ハーブチキン ブロッコリーサラダ ポトフ | ぎゅうにゅう とりにく ウインナー | パン くろざとう あぶら さとう じゃがいも しろいんげんまめ | にんにく ブロッコリー キャベツ にんじん コーン たまねぎ セロリ | 606 | 28.3 |
| 4 | 木 | ごはん | ぎゅうにゅう | さばのピリリやき ひきにくときりほしだいこんのいために あつあげのみそしる | ぎゅうにゅう さば ぶたにく あつあげ みそ だいず | こめ こまあぶら あぶら さとう じゃがいも | しょうが ながねぎ きりほしだいこん にんじん さやいんげん もやし たまねぎ こまつな | 652 | 30.1 |
| 5 | 金 | ごはん | ぎゅうにゅう | みそだいず こまつなのさっぱりあえ おでんふうに | ぎゅうにゅう だいず みそ ちくわ がんも あつあげ うずらたまご こんぶ | こめ かたくりこ あぶら さとう こま さといも | キャベツ こまつな にんじん コーン だいこん こんにゃく | 655 | 25.3 |
| 8 | 月 | ごはん | ぎゅうにゅう | さといもとぶたにくのあまからいため のりマヨあえ はくさいのみそしる | ぎゅうにゅう ぶたにく のり とうふ みそ だいず | こめ さといも あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ | こんにゃく さやいんげん ほうれんそう キャベツ にんじん はくさい えのきたけ ながねぎ | 640 | 24.4 |
| 9 | 火 | ちゅうか めん | ぎゅうにゅう | ごもくラーメンスープ こくとうまめ きりほしだいこんのナムル | ぎゅうにゅう ぶたにく なると だいず | ちゅうかめん あぶら くろざとう さとう こまあぶら | にんじん たまねぎ たけのこ はくさい チンゲンサイ コーン きりほしだいこん もやし きゅうり | 628 | 27.4 |
| 10 | 水 | ごはん | ぎゅうにゅう | ふわふわたまごどん ほうれんそうのごまサラダ ヨーグルト | ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご ヨーグルト | こめ あぶら かたくりこ こまあぶら さとう こま | たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ しょうが にんにく ほうれんそう もやし コーン | 634 | 25.9 |
| 11 | 木 | ごはん | ぎゅうにゅう | 【ふるさとこんだて】 さめのフライごまケチャップソース アスパラなのサラダ うちまめのみそしる | ぎゅうにゅう さめ ハム あぶらあげ だいず みそ | こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう こま じゃがいも | アスパラな キャベツ にんじん たまねぎ ながねぎ | 656 | 25.5 |
| 12 | 金 | ごはん | ぎゅうにゅう | ぶたにくのしょうがいため はくさいのサラダ もずくスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく もずく かまぼこ | こめ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら じゃがいも | たまねぎ にら しょうが はくさい もやし きゅうり にんじん チンゲンサイ | 596 | 24.4 |
| 15 | 月 | ごはん | ぎゅうにゅう | セルフのツナそぼろどん ローストキャラメルポテト きのこのみそしる | ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ たまご とうふ みそ | こめ あぶら さとう さつまいも バター | しょうが さいやいんげん だいこん にんじん まいたけ えのきたけ ながねぎ | 694 | 25.3 |
| 16 | 火 | ごはん | ぎゅうにゅう | 【げんえんのひ】 あつあげのしおそばあんかけ(4年～2個) ゆかりあえ たらじる | ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく たら みそ だいず | こめ あぶら さとう かたくりこ こま さといも こんにゃく | しょうが キャベツ もやし にんじん あかしそ だいこん はくさい ごぼう こんにゃく ながねぎ | 608 | 27.8 |
| 17 | 水 | セルフの フィッシュ バーガー (丸パン) | ぎゅうにゅう | しろみざかなのフライ フレンチサラダ はくさいのとうにゅうクリームに | ぎゅうにゅう ほき ベーコン とうにゅう | パン パンこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも しろいんげんまめ こめこ | キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ はくさい | 625 | 25.3 |
| 18 | 木 | ごはん | ぎゅうにゅう | ししゃものパンこやき(4年～2尾) わふうポテトサラダ すきやきふうに | ぎゅうにゅう ししゃも ちくわ あおのり かつおぶし ぶたにく とうふ | こめ オリーブゆ パンこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう | にんにく パセリ きゅうり コーン にんじん はくさい えのきたけ こんにゃく ながねぎ | 679 | 30.2 |
| 19 | 金 | ごはん | ぎゅうにゅう | 【あじめぐり～かんとう～】 カップなっとう ぶたにくとれんこんのあますがらめ いわしのつみれじる | ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく いわし とうふ みそ | こめ かたくりこ あぶら さとう こまあぶら | れんこん にんじん さやいんげん だいこん ごぼう ながねぎ こんにゃく | 662 | 29.2 |
| 22 | 月 | ごはん | ぎゅうにゅう | パンプキンカレー もみのきサラダ とうにゅうプリンいちごソース | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ | こめ あぶら カレールウ とうにゅうプリン | かぼちゃ にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー いちご | 692 | 23.0 |
| 23 | 火 | しゅうぎょうしき 終業式 | | | | | | | |

一食平均エネルギー：645 Kcal

たんぱく質：26.3 g

脂質：20.2 g

食塩：2.2 g

★献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

しよくいく ひ

食育の日

にほん いっしゅう

～日本一周

あじ

味めぐり～

がつ かんとう

12月は関東！

こんづつ あじ

今月の味めぐりは、関東地方の茨城県と千葉県の特産品を使用した料理です。納豆は茨

らきけん みとし めいさんひん

城県水戸市の名産品です。全国で生産される納豆の1/4は、茨城県で生産されています。

いばらきけん さんち りゅうめい

茨城県はれんこんの産地としても有名で、全国1位の生産量を誇ります。いわしは、茨城

けん ちばけん ちゅうしん おお みずあ

県や千葉県を中心に多く水揚げされており、全国の漁獲量の1位が茨城県、3位が千葉県

となつています。

こんげつ じばさん

今月の地場産

・だいこん ・にんじん

しゅん しよくざい

旬の食材をおいしくいただきます！

令和7年 12月分 学 校 給 食 こ ん だ て 表〔上下浜小学校〕上越市教育委員会

| 日 | 曜 | 献 立 | | | 使 用 材 料 | | | エネルギー Kcal | たん白質 g |
|----|---|--------------------------------|--------|---|--|--|---|---------------|-----------|
| | | 主食 | 飲み物 | お か ず | 血や肉になるもの | 熱や力になるもの | 体の調子を整えるもの | | |
| 1 | 月 | ごはん | ぎゅうにゅう | やきギョウザ(5年～2個) はるさめサラダ マーボーだいこん | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず あつあげ みそ | こめ こむぎこ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら ごま あぶら かたくりこ | キャベツ たまねぎ にら しょうが きゅうり にんじん だいこん ながねぎ しいたけ にんにく | 609 | 22.2 |
| 2 | 火 | ソフトめん | ぎゅうにゅう | ふゆのカレーミートソース くきわかめのサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ | ソフトめん あぶら カレールウ こめこ | たまねぎ にんじん れんこん はくさい しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン | 678 | 26.7 |
| 3 | 水 | こくとう コッペパン | ぎゅうにゅう | ハーブチキン ブロッコリーサラダ ポトフ | ぎゅうにゅう とりにく ウインナー | パン くらざとう あぶら さとう じゃがいも しろいんげんまめ | にんにく ブロッコリー キャベツ にんじん コーン たまねぎ セロリ | 606 | 28.3 |
| 4 | 木 | ごはん | ぎゅうにゅう | さばのピリリやき ひきにくときりほしだいこんのいために あつあげのみそしる | ぎゅうにゅう さば ぶたにく あつあげ みそ だいず | こめ ごまあぶら あぶら さとう じゃがいも | しょうが ながねぎ きりほしだいこん にんじん さやいんげん もやし たまねぎ こまつな | 652 | 30.1 |
| 5 | 金 | ごはん | ぎゅうにゅう | みそだいず こまつなのさっぱりあえ おでんふうに | ぎゅうにゅう だいず みそ ちくわ がんも あつあげ うすらたまご こんぶ | こめ かたくりこ あぶら さとう ごま さといも | キャベツ こまつな にんじん コーン だいこん こんにゃく | 655 | 25.3 |
| 8 | 月 | ごはん | ぎゅうにゅう | さといもとぶたにくのあまからいため のりマヨあえ はくさいのみそしる | ぎゅうにゅう ぶたにく のり とうふ みそ だいず | こめ さといも あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ | こんにゃく さやいんげん ほうれんそう キャベツ にんじん はくさい えのきたけ ながねぎ | 640 | 24.4 |
| 9 | 火 | ちゅうか めん | ぎゅうにゅう | ごもくラーメンスープ こくとうまめ きりほしだいこんのナムル | ぎゅうにゅう ぶたにく なると だいず | ちゅうかめん あぶら くらざとう さとう ごまあぶら | にんじん たまねぎ たけのこ はくさい チンゲンサイ コーン きりほしだいこん もやし きゅうり | 628 | 27.4 |
| 10 | 水 | ごはん | ぎゅうにゅう | ふわふわたまごどん ほうれんそうのごまサラダ ヨーグルト | ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご ヨーグルト | こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう ごま | たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ しょうが にんにく ほうれんそう もやし コーン | 634 | 25.9 |
| 11 | 木 | ごはん | ぎゅうにゅう | 【ふるさとこんだて】 さめのフライごまケチャップソース アスパラなのサラダ うちまめのみそしる | ぎゅうにゅう さめ ハム あぶらあげ だいず みそ | こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう ごま じゃがいも | アスパラな キャベツ にんじん たまねぎ ながねぎ | 656 | 25.5 |
| 12 | 金 | ごはん | ぎゅうにゅう | ぶたにくのしょうがいため はくさいのサラダ もずくスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく もずく かまぼこ | こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも | たまねぎ にら しょうが はくさい もやし きゅうり にんじん チンゲンサイ | 596 | 24.4 |
| 15 | 月 | ごはん | ぎゅうにゅう | セルフのツナそぼろどん ローストキャラメルポテト きのこのみそしる | ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ たまご とうふ みそ | こめ あぶら さとう さつまいも バター | しょうが さやいんげん だいこん にんじん まいたけ えのきたけ ながねぎ | 694 | 25.3 |
| 16 | 火 | ごはん | ぎゅうにゅう | 【げんえんのひ】 あつあげのしおそぼろあんかけ(4年～2個) ゆかりあえ たらじる | ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく たら みそ だいず | こめ あぶら さとう かたくりこ ごま さといも こんにゃく | しょうが キャベツ もやし にんじん あかしそ だいこん はくさい ごぼう こんにゃく ながねぎ | 608 | 27.8 |
| 17 | 水 | セルフの フィッシュ バーガー (丸パン) | ぎゅうにゅう | しろみざかなのフライ フレンチサラダ はくさいのとうにゅうクリームに | ぎゅうにゅう ほき ベーコン とうにゅう | パン パンこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも しろいんげんまめ こめこ | キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ はくさい | 625 | 25.3 |
| 18 | 木 | ごはん | ぎゅうにゅう | ししゃものパンこやき(4年～2尾) わふうポテトサラダ すきやきふうに | ぎゅうにゅう ししゃも ちくわ あおのり かつおぶし ぶたにく とうふ | こめ オリーブゆ パンこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう | にんにく パセリ きゅうり コーン にんじん はくさい えのきたけ こんにゃく ながねぎ | 679 | 30.2 |
| 19 | 金 | ごはん | ぎゅうにゅう | 【あじめぐり～かんとう～】 カップなっとう ぶたにくとれんこんのあますがらめ いわしのつみれじる | ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく いわし とうふ みそ | こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら | れんこん にんじん さやいんげん だいこん ごぼう ながねぎ こんにゃく | 662 | 29.2 |
| 22 | 月 | ごはん | ぎゅうにゅう | パンプキンカレー もみのきサラダ とうにゅうプリンいちごソース | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ | こめ あぶら カレールウ とうにゅうプリン | かぼちゃ にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー いちご | 692 | 23.0 |
| 23 | 火 | ごはん | ぎゅうにゅう | とりにくのやくみソース ごしきサラダ はくさいとたまごのとりみスープ | ぎゅうにゅう とりにく わかめ かまぼこ たまご | こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら | ながねぎ しょうが ほうれんそう もやし にんじん コーン たまねぎ えのきたけ はくさい | 620 | 26.1 |
| 24 | 水 | しゅうぎょうしき 終業式 | | | | | | | |

一食平均エネルギー：643 Kcal たんぱく質：26.3 g 脂質：20.3 g 食塩：2.2 g
★献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

しよくいく ひ にほん いっしゅう あじ
食育の日 ～日本一周 味めぐり～

がつ かんとう
12月は関東！

こんげつ あじ
今月の味めぐりは、関東地方の茨城県と千葉県の特産品を使用した料理です。納豆は茨

かんとうちほう いばらきけん ちばけん とくさんひん しょう りょうり なっとう いば
らきけん みとし めいさんひん なっとう いばらきけん せいさん
城県水戸市の名産品です。全国で生産される納豆の1/4は、茨城県で生産されています。

いばらきけん さんち りょうり い せいさんりょう ほこ いばらき
茨城県はれんこんの産地としても有名で、全国1位の生産量を誇ります。いわしは、茨城

けん ちばけん ちゅうしん おお みすあ ぜんこく ぎょかくりょう い いばらきけん い ちばけん
県や千葉県を中心に多く水揚げされており、全国の漁獲量の1位が茨城県、3位が千葉県

となっています。

こんげつ じばさん
今月の地場産

・だいこん ・にんじん

しゅん しょくざい
旬の食材をおいしくいただきます！