



令和5年 12月分 学校給食予定献立表 (小学校)



☆☆☆ 今月の食育目標「寒さに負けない食事をしよう」☆☆☆

常磐学校給食共同調理場

日	曜	こ ん だ て 名	体をつくる食品	体のちょうしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	金	そばろごはん 牛乳(乳) にんじんしゅうまい②(麦) ワントンスープ(麦)	牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 油あげ たら	玉ねぎ にんじん ほしいたけ もやし、ほうれん草(福島県産)	ごはん ワンタン(麦) さとう 小麦粉(麦) でん粉 ごま油 ラード	584 kcal	28.7 g	14.2 g	2.3 g
4	月	魚食給食 ごはん 牛乳(乳) さんましょうが煮 肉じゃが ひとくちいちごゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 さんま(いわき市産) かんてん	玉ねぎ にんじん こんにやく しょうが レモン いちご、さやいんげん(いわき市産)	ごはん じゃがいも さとう こめ油 でん粉	635 kcal	26.2 g	18.4 g	2.3 g
5	火	チキントマトカレーライス<麦ごはん> 牛乳(乳)・バナナ あおなとベーコンのソテー	牛乳(乳) とり肉 ひよこまめ ぶた肉	トマト(いわき市産) にんじん 玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム しょうが にんにく かぼちゃ りんご こまつな	ごはん 大むぎ 米粉ルウ さとう パーム油 ココア 米粉 ラード こめ油 でん粉	604 kcal	22.2 g	15.5 g	2.2 g
6	水	あんかけラーメン <ちゅうかソフトめん(麦)+あんかけスープ(卵)> 牛乳(乳) はるまき(麦) りんご	牛乳(乳) ぶた肉 いか うずら卵(卵) だいず とり肉	はくさい もやし、にら(福島県産) にんじん たけのこ きくらげ しょうが ほしいたけ 玉ねぎ キャベツ にんにく りんご こまつな	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 でん粉 さとう 小麦粉(麦) はるさめ ごま油 なたね油 ラード	609 kcal	24.7 g	17.7 g	2.5 g
7	木	魚食給食 ごはん ひじきツナつくだ煮 牛乳(乳) カジコロッケ(麦) ソース どさんこ汁(乳) <small>油みそのように ごはんにのせて食べましょう。</small>	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ かじき(いわき市産) まぐろフレーク ひじき	にんじん もやし(福島県産) 長ねぎ(いわき市産) しょうが にんにく しそ 玉ねぎ とうもろこし	ごはん じゃがいも こめ油 バター(乳) 小麦粉(麦) 油 ラード パン粉(麦) ごま さとう	644 kcal	23.4 g	22.1 g	2.4 g
8	金	コッペパン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) ほうれん草入りチーズオムレツ(卵,乳) ブロッコリーソテー オニオンスープ	牛乳(乳) ぶた肉 だいず たまご(卵) チーズ(乳)	玉ねぎ マッシュルーム にんじん パセリ ブロッコリー キャベツ いちご とうもろこし ほうれん草(福島県産)	パン(乳,麦) さとう じゃがいも こめ油 タピオカ粉 大豆油 でん粉	631 kcal	26.7 g	22.3 g	2.5 g
11	月	魚食給食 ごはん ねぎの油みそ 牛乳(乳) 目光のからあげ② かきたまみそ汁(卵)	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵)(福島県産) みそ かつおぶし 目光(いわき市産)	みつば 玉ねぎ 長ねぎ(いわき市産)	ごはん でん粉 さんおんとう こめ油 米粉	583 kcal	26.8 g	16.8 g	2.1 g
12	火	ごはん 牛乳(乳) こおりどうふのからあげ② はっぼうさい みかん	牛乳(乳) ぶた肉 いか かまぼこ こおりどうふ	しょうが たけのこ 玉ねぎ にんじん キャベツ ヤングコーン にんにく もやし(福島県産) さやいんげん みかん	ごはん ごま油 でん粉 マヨネーズ こめ油	659 kcal	27.5 g	21.6 g	1.6 g
13	水	リクエストメニュー ★ 綴小学校 ★ <small>つづらしょうがっこう</small> ざっくごごはん 味つけのり 牛乳(乳) とり肉のバジル焼き だいこんと油あげのみそ汁 小魚アーモンド かみかみメニュー	牛乳(乳) 油あげ みそ とり肉 のり かたくちいわし	はくさい だいこん バジル にんにく	ごはん 大むぎ もちきび 高きび はとむぎ はつがげんまい 黒こめ アマランサス じゃがいも ごま オリーブオイル さとう アーモンド	592 kcal	27.2 g	20.1 g	2.0 g







いわき市では毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食ではいわき市で水揚げされた「常磐もの」を取り入れています。今日は「さんま」です。

今日の魚食給食は「カジキ」です。カジコロッケは湯本高等学校の生徒さんが考えたコロッケです。いわき市の伝統野菜のおくいもを使用しています♪

夕食はうす味にしましょう。

夕食はうす味にしましょう。

今日の魚食給食は「目光」です。いわき市の目光は皮がうすく、脂がのって美味しいですよ♪

日 曜	こ ん だ て 名	体をつくる食品	体のちょうしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
14 木	<p>ふくしま健康応援メニュー</p> <p>ごはん なつとう 牛乳(乳) きりぼしだいこんのふくめ煮 とうにゆうとん汁</p> <p>かみかみメニュー</p> 	<p>牛乳(乳) ぶた肉 とうにゆう みそ 油あげ だいず なつとう</p>	<p>ごぼう にんじん 大根 こんにやく はくさい 長ねぎ(いわき市産) 切りぼし大根 こんにやく さやいんげん</p>	<p>ごはん ごま油 さとう こめ油</p>	579 kcal	27.1 g	16.6 g	2.1 g
15 金	<p>食パン(乳,麦) はちみつマーガリン(乳) 牛乳(乳) ハンバーグ・たれかけ はくさいのクリームシチュー(乳,麦)</p>	<p>牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 とりから チーズ(乳) スキムミルク(乳) だいず</p>	<p>はくさい 玉ねぎ トマト</p> 	<p>パン(乳,麦) じゃがいも 小麦粉(麦) さとう 油 パーム油 こめ油 でん粉なたね油 ラード はちみつ マーガリン(乳)</p>	698 kcal	27.1 g	24.0 g	2.6 g
18 月	<p>☆食育の日献立☆</p> <p>ごはん 主食 牛乳(乳) かみかみメニュー とうふナゲット②(麦) 主菜 れんこんのみそいため もやしと油あげのみそ汁 汁物 副菜</p>	<p>牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ ぶた肉 とうふ とうにゆう たい</p>	<p>こまつな もやし(福島県産) れんこん さやいんげん にんじん しょうが えだまめ 玉ねぎ とうもろこし</p> 	<p>ごはん じゃがいも さとう ごま油なたね油 でん粉 こめ油 小麦粉(麦)</p>	616 kcal	23.3 g	20.4 g	2.2 g
19 火	<p>かおりごはん 牛乳(乳) かぼちやのそぼろ煮 なめことやさいのみそ汁 みかん</p> 	<p>牛乳(乳) とうふ みそ とり肉 あつあげ だいず たら</p>	<p>しそ なめこ、長ねぎ(いわき市産) にんじん はくさい こまつな かぼちや 玉ねぎ さやいんげん みかん</p>	<p>ごはん でん粉 さとう 油</p>	580 kcal	23.2 g	12.2 g	2.3 g
20 水	<p>リクエストメニュー ★ 湯本第一中学校 ★</p> <p>カレーうどん<ソフトめん(麦)+カレーかけ汁> 牛乳(乳) しそぎょうざ①(麦) レモンソーダゼリー</p>	<p>牛乳(乳) だいず ぶた肉 とり肉</p> 	<p>にんじん 玉ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが かぼちや トマト キャベツ りんご レモン</p>	<p>ソフトめん(麦) 米粉ルウ でん粉 さとう パーム油 ココア 米粉 こめ油 でん粉 ごま油 ラード</p>	670 kcal	25.1 g	17.6 g	2.5 g
21 木	<p>☆季節の行事食 クリスマス☆</p> <p>チキンライス<はつが米入りごはん> 牛乳(乳) コロッケ(麦) やさいスープ クリスマスデザート</p> 	<p>牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 だいず とうにゆう</p>	<p>玉ねぎ にんじん キャベツ もやし、ほうれん草(福島県産) とうもろこし トマト マッシュルーム グリーンピース いちご</p>	<p>ごはん はつが米 さとう こめ油 油 パン粉(麦) とうもろこし油 ラード じゃがいも でん粉 水あめ コーンスターチ</p>	642 kcal	20.0 g	20.7 g	2.4 g

*給食回数15回 *平均栄養価 エネルギー：622kcal たんぱく質：25.3g 脂質：18.7g カルシウム：369mg 食塩：2.2g

※いわき市の学校給食では、落花生・そばを含む食品は使用していません。また、アレルギー物質を含む献立・食品には、名前の後ろに()で記載しています。卵(卵) 牛乳(乳) 小麦(麦) えび(え) かに(か)

※給食に使用する食材の産地情報は、給食センターまでお問い合わせください。(納入事情により、献立内容や産地を変更する場合があります。)

※海そう類は、海洋生物(小さなえび・かに)等が混じる可能性があります。

※はしは忘れずに持ち帰り、清潔なものを使いましょう。また、はしの長さが短すぎる児童が見られます。成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。

※いわき市産・福島県産の食材は〇〇〇(いわき市産)・△△△(福島県産)という表記になっています。また、「かみかみメニュー」は二重の下線で表記しています。