



令和5年12月分 学校給食予定献立表 (中学校)



今月の食育目標 : 望ましい食習慣を知ろう

地場産物(福島県産、いわき市産、三和町産)には「____(アンダーライン)」がひいてあります。

三和学校給食共同調理場

日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	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	<p>◆ リクエスト献立 ◆ 内郷第三中学校</p> <p>メロンパン(卵,乳,麦) 牛乳(乳) 竜田揚げ コーンポタージュ(乳,麦) ヨーグルト(乳)</p>	牛乳(乳) とり肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) ヨーグルト(乳)	玉ねぎ にんじん とうもろこし グリーンピース にんにく しょうが	メロンパン(卵,乳,麦) じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 ホワイトルウ(乳,麦) 生クリーム(乳) 米油	927 kcal	38.6 g	31.1 g	2.8 g
4	月	<p>ごはん 牛乳(乳) タッカルビ チーズ(乳) トックスープ りんご </p> <p>かみかみメニュー</p>	牛乳(乳) 豚肉 とり肉 チーズ(乳)	大根 もやし にんじん 長ねぎ チンゲンサイ しいたけ しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ りんご	ごはん トック 米油 じゃがいも 砂糖 ごま油	772 kcal	32.4 g	17.4 g	2.8 g
5	火	<p>◆ 魚食 給食① ◆ 日本型食事献立</p> <p>ごはん 牛乳(乳) 目光の唐揚げ② ねぎの油みそ にらとみつばのかきたま汁(卵)</p>	牛乳(乳) 豆腐 卵(卵) かつおぶし 目光 みそ	にら みつば にんじん  玉ねぎ 長ねぎ	ごはん でん粉 米油 砂糖	745 kcal	29.7 g	24.8 g	2.7 g
6	水	<p>◆ 季節の行事食献立 ◆ </p> <p>◆ ふくしま健康応援メニュー ◆ 日本型食事献立</p> <p>麦ごはん 納豆 牛乳(乳) 冬至かぼちゃ 野菜たっぷり豆乳豚汁  </p>	牛乳(乳) 豚肉 みそ 豆乳 あずき 納豆	にんじん 大根 ごぼう こんにゃく 白菜 長ねぎ かぼちゃ	麦ごはん ごま油 砂糖	754 kcal	33.3 g	16.5 g	1.6 g
7	木	<p>◆ リクエスト献立 ◆ 高野小学校</p> <p>みそラーメン 【中華ソフトめん(麦)+みそ味スープ】 牛乳(乳)・コーヒー しそぎょうざ②(乳,麦) みかん</p>	牛乳(乳) 豚肉 みそ 大豆 とり肉	キャベツ 玉ねぎ にんじん もやし 小松菜 長ねぎ たけのこ とうもろこし にんにく しょうが にら しそ みかん	中華ソフトめん(麦) ラード 米油 小麦粉(麦) でん粉 ごま油 パン粉(乳,麦)	843 kcal	34.3 g	20.7 g	3.4 g
8	金	<p>コッペパン(乳,麦) レモンハニー 牛乳(乳) オムレツ(卵)・トマトソース 白菜のクラムチャウダー(乳,麦)</p>	牛乳(乳) あさり とり肉 白花豆 チーズ(乳) スキムミルク(乳) 豚肉 卵(卵)	マッシュルーム 白菜  玉ねぎ にんにく トマト レモン	パン(乳,麦) 米油 小麦粉(麦) 砂糖 生クリーム(乳) はちみつ ホワイトルウ(乳,麦) 炒り油	820 kcal	34.7 g	24.9 g	2.6 g
11	月	<p>ごはん 牛乳(乳) イカカツ(麦)  八宝菜(え,卵) 青のり小魚</p> <p>かみかみメニュー</p>	牛乳(乳) 豚肉 えび(え) うずら卵(卵) かまぼこ いか 青のり 煮干し	しょうが たけのこ 玉ねぎ にんじん 白菜 きくらげ もやし さやいんげん	ごはん ごま油 でん粉 小麦粉(麦) 砂糖 パン粉(麦) 米油	750 kcal	33.8 g	19.7 g	2.5 g

夕食はうす味にしましょう。



日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	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
魚食 給食② 日本型食事献立 いわき市では毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食でも「常盤もの」を給食に取り入れていきます。今回は「さんま」です。									
12	火	ごはん 牛乳(乳) さんまのしょうが煮 凍み豆腐の煮しめ かぼちゃほうとう(麦)	牛乳(乳) とり肉 油揚げ みそ さんま 厚揚げ 凍り豆腐	かぼちゃ 白菜 長ねぎ しめじ にんじん しょうが ごぼう こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	ごはん ほうとう(麦) でん粉 砂糖 米油	836	32.7	21.6	2.7
13	水	かおりごはん 牛乳(乳) とり肉とさつまいものスタミナ揚げ なめこ汁 ゆめオレンジ	牛乳(乳) みそ とり肉	しそ なめこ 大根 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ 枝豆 にんにく ゆめオレンジ	ごはん でん粉 ごま 砂糖 米油 さつまいも	727	26.7	15.7	2.6
14	木	麦ごはん 牛乳(乳) ビビンバ 生揚げと大根のガラスープ煮 わかめスープ	牛乳(乳) とり肉 わかめ 豆腐 生揚げ 豚肉 うずら卵(卵)	にんじん 長ねぎ とうもろこし しょうが にんにく ぜんまい もやし 小松菜 大根	麦ごはん ごま油 米油 ごま 砂糖	739	37.0	20.6	2.9
魚食 給食③ 日本型食事献立 今月3回目の魚食給食は「かじき」です。「かじ〇コロック」は、湯本高等学校の生徒のみなさんが考えました。									
15	金	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) かじ〇コロック(麦) マカロニと肉だんごのシチュー(乳,麦)	牛乳(乳) 豚肉 とり肉 スキムミルク(乳) かじき	玉ねぎ にんじん チンゲンサイ とうもろこし しそ	ねじりパン(乳,麦) マカロニ(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油 じゃがいも 初搾乳(乳,麦)	872	31.3	30.0	2.4
18	月	ごはん 牛乳(乳) いわしのおろし煮 五目きんぴら うちまめのみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 打ち豆 みそ いわし とり肉 さつま揚げ 茎わかめ	長ねぎ 白菜 大根 ごぼう にんじん	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 米油	749	32.5	19.2	2.6
19	火	ケチャップライス(乳)(減量ごはん) 牛乳(乳) もみの木チキン(麦) 野菜スープ クリスマスケーキ(卵,乳,麦)	牛乳(乳) ベーコン とり肉 大豆 ぜんまい 卵(卵)	玉ねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム ピーマン トマト にんにく キャベツ とうもろこし ほうれん草 いちご	ごはん バター(乳) 砂糖 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油 生クリーム(乳)	791	28.1	22.5	2.2
20	水	ポークカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) ほうれん草とエリンギのソテー(乳)	牛乳(乳) 豚肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく ほうれん草 エリンギ とうもろこし	ごはん じゃがいも カレールウ(乳,麦) 米油 バター(乳)	801	27.8	20.3	3.2
地域の郷土料理献立 大師講団子(三和地区)									
21	木	五目うどん 【ソフトめん(麦)+五目かけ汁(卵)】 牛乳(乳) 大師講団子(だいしこうだんご) ぶどうゼリー	牛乳(乳) とり肉 かまぼこ うずら卵(卵) 油揚げ 小豆	にんじん 長ねぎ 小松菜 ぶどう	ソフトめん(麦) 米 白玉もち 砂糖	770	32.9	14.9	2.8
給食回数：15回 エネルギー：793kcal たんぱく質：32.3g 脂質：21.3g カルシウム：453mg 食塩相当量：2.7g									

◎給食の食材は安全が確認できたものを使用しています。そのため、食材がそろわないときには献立内容や産地を変更する場合があります。◎はしは毎日持ち帰って洗いましょう。次の日も忘れずに。

◎減量ごはん・パンは、通常のごはん・パンより原料の精白米および小麦粉が10g少なくなっています。 ◎「そば」「落花生」を含む食品は使用していませんが、製造工場で混入する可能性があります。

◎アレルギー物質を含む献立・食品の場合には、名称の後ろに（ ）で表記しています。 たまご…(卵) 牛乳…(乳) 小麦…(麦) えび…(え) かに…(か)