



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 : 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	こんだて名	からだをつくる食品	からだ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	1人1日	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) たつたあげ 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) こめ油	739 kcal	31.8 g	24.6 g	2.4 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) ぶた肉 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 こめ油 さとう じゃがいも ごま油	604 kcal	26.7 g	15.3 g	2.4 g	
5	火	<p>魚食 給食① 日本型食事献立</p> <p>ごはん 牛乳(乳) めひかりのからあげ② ねぎの油みそ にらとみつばのかきたま汁(卵)</p>	牛乳(乳) とうふ たまご(卵) かつおぶし めひかり みそ	にら みつば にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	ごはん でん粉 こめ油 さとう	616 kcal	26.2 g	23.4 g	2.5 g	
6	水	<p>季節の行事食献立 冬至</p> <p>ふくしま健康応援メニュー 日本型食事献立</p>	<p>「冬至」とは、一年でもっとも昼が短い白のこです。この白にかぼちゃを食べるとかぜをひかないといわれています。 今年の冬至は12月22日です。一足早い冬至かぼちゃを味わって下さい! 福島県では、ふくしま“食の基本”として「主食・主菜・副菜のそろった食事+おいしく減塩」を推進しています。野菜がたっぷり入った豆乳入りの豚汁は、野菜と豆乳のうまみを生かし、普段よりも少ない調味料でおいしく仕上げました。</p>				601 kcal	29.0 g	15.2 g	1.5 g
7	木	<p>◆ リクエスト献立 ◆ 高野小学校</p> <p>みそラーメン 【ちゅうかりめん(麦)+みそあじスープ】 牛乳(乳)・コーヒー しそぎょうざ②(乳,麦) みかん</p>	牛乳(乳) ぶた肉 みそ だいたい とり肉	キャベツ 玉ねぎ にんじん もやし こまつな 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	ちゅうかりめん(麦) ラード こめ油 小麦粉(麦) でん粉 ごま油 パン粉(乳,麦)	674 kcal	27.5 g	19.2 g	2.9 g	
8	金	<p>コッパパン(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 しろはなまめ チーズ(乳) スキムミルク(乳) ぶた肉 たまご(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) こめ油 小麦粉(麦) さとう 生クリーム(乳) はちみつ 初搾り(乳,麦) オリーブオイル	656 kcal	27.4 g	20.2 g	2.2 g	
11	月	<p>ごはん 牛乳(乳) イカカツ(麦) はっぽうさい(え,卵)</p> <p>かみかみメニュー 青のりこざかな</p>	牛乳(乳) ぶた肉 えび(え) うずらたまご(卵) かまぼこ いか 青のり にぼし	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) さとう パン粉(麦) こめ油	583 kcal	27.4 g	16.7 g	2.1 g	

12月（小学校）



三和学校給食共同調理場

日	曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだ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	I補給	たんぱく質	脂質	食塩相当量
12	火	魚食 給食② 日本型食事献立 ごはん 牛乳(乳) さんまのしょうが煮 しみどろふの煮しめ かぼちゃほうとう(麦)	いわき市では毎月7日を「魚食の白」と制定しました。給食でも「常磐もの」を給食に取り入れていきます。今回は「さんま」です。 牛乳(乳) とり肉 油あげ みそ さんま あつあげ こおりどろふ	かぼちゃ 白菜 長ねぎ しめじ にんじん しょうが ごぼう こんにやく 干しいたけ さやいんげん	ごはん ほうとう(麦) でん粉 さとう こめ油	646 kcal	26.6 g	18.6 g	2.4 g
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あげ 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 こまつな 長ねぎ えだまめ にんにく ゆめオレンジ	ごはん でん粉 ごま さとう こめ油 さつまいも	579 kcal	23.0 g	13.8 g	2.3 g
14	木	麦ごはん 牛乳(乳) ビビンバ 生あ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 とうふ 生あげ ぶた肉 うずらたまご(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 こまつな 大根	麦ごはん ごま油 こめ油 ごま さとう	592 kcal	30.8 g	18.5 g	3.0 g
15	金	魚食 給食③ ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) かじ〇コロッケ(麦) マカロニと肉だんごのシチュー(乳,麦)	牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 スkim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(麦) でん粉 パン粉(麦) こめ油 じゃがいも 和伊肉(乳,麦)	712 kcal	25.9 g	25.8 g	2.1 g
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) とうふ うちまめ みそ いわし とり肉 さつまあげ くきわかめ	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 さとう こめ油	593 kcal	26.9 g	16.9 g	2.3 g
19	火	ケチャップライス(乳)(げんりょうごはん) 牛乳(乳) もみの木チキン(麦) やさいスープ クリスマスケーキ(卵,乳,麦)	牛乳(乳) ベーコン とり肉 だいたい ゼラチン たまご(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) さとう 小麦粉(麦) パン粉(麦) こめ油 生クリーム(乳)	645 kcal	24.0 g	21.4 g	2.1 g
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) ぶた肉 チーズ(乳) スkim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) こめ油 バター(乳)	614 kcal	22.2 g	16.9 g	2.7 g
21	木	地域の郷土料理献立 大師講団子(三和地区) ごもくうどん 【ソフトめん(麦)+ごもくかけ汁(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 うずらたまご(卵) 油あげ あずき	にんじん 長ねぎ こまつな ぶどう	ソフトめん(麦) こめ 白玉もち さとう	593 kcal	25.2 g	13.3 g	2.3 g

給食回数：15回 エネルギー：630kcal たんぱく質：26.7g 脂質：18.7g カルシウム：410mg 食塩相当量：2.3g

◎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。次の白も忘れずに。

◎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）