



令和5年 12月分 学校給食予定献立表（中学校）



勿来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	エネルギーになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	金	カレーうどん 牛乳(乳) カミカミメニュー ＜ソフトめん(麦)+カレー南蛮汁＞ もち米肉団子(麦)② りんご	牛乳(乳)・(福島県産・通年) 豚肉 とり肉	しょうが 玉ねぎ にんじん 干しいたけ にんにく かぼちゃ りんご	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦) カレールウ 米粉 米油	822 kcal	32.6 g	18.3 g	2.4 g
◆ 魚食給食 【かじコロッケ】 ◆ 「かじきフレーク」といわき伝統野菜「おいも」で作る、いわき市でしか味わえない貴重なコロッケです。									
4	月	ごはん 牛乳(乳) かじコロッケ(麦) 減塩ソース ひじきのごまマヨネーズ和え 沢煮椀	牛乳(乳) 大豆 豚肉 くろかじき(いわき市産) 干しひじき まぐろフレーク	青じそ 玉ねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ とうもろこし 大根 ごぼう 干しいたけ みつば(いわき市産)	ごはん(福島県産・通年) ラード 小麦粉(麦) じゃがいも パン粉(麦) おいも(いわき市産) 米粉 米油 きび砂糖 でん粉 ごま マヨネーズ	759 kcal	24.8 g	23.7 g	2.5 g
5	火	麦ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー 納豆 おやこ煮(卵) どさんこ汁 	牛乳(乳) 納豆 とり肉 なると 卵(卵)・(福島県産) 豚肉 豆腐 みそ	玉ねぎ もやし(福島県産・通年) こねぎ(いわき市産) とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく にんじん	ごはん 大麦 砂糖 じゃがいも 米油	815 kcal	37.9 g	23.9 g	2.7 g
6	水	食パン(乳,麦) マーシャルビーンズ(乳) 牛乳(乳) メンチかつ(麦)・ワインソースかけ コールスローサラダ じゃがいもと野菜のスープ	牛乳(乳) 大豆  豚肉 とり肉	キャベツ 玉ねぎ にんじん  とうもろこし きゅうり 白菜 小松菜	パン(乳,麦) 小麦粉(麦) でん粉 きび砂糖 コーンフラワー 砂糖 油 パン粉(麦) 米油 じゃがいも マーシャルビーンズ(乳)	824 kcal	27.5 g	31.9 g	2.9 g
7	木	ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー 野菜春巻(麦) キムチチゲ みかん 	牛乳(乳) 大豆 豚肉 焼き豆腐 みそ	キャベツ たけのこ 玉ねぎ いら(福島県産) にんじん にんにく 干しいたけ 白菜 長ねぎ えのきたけ もやし しょうが りんご みかん	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 春雨 砂糖 ごま油 菜種油 ラード 米油 水あめ	779 kcal	26.7 g	22.6 g	2.7 g
8	金	ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー さばの香味焼き こんにやくのきんぴら あぶくま汁 	牛乳(乳) さば とり肉 さつま揚げ 鮭 みそ	こねぎ(いわき市産) レモン しょうが こんにやく れんこん にんじん 枝豆 大根 白菜 ごぼう 長ねぎ	ごはん きび砂糖 米油 里芋	760 kcal	35.3 g	20.9 g	2.2 g
11	月	中華丼 牛乳(乳) 小魚 カミカミメニュー 県産とりつくね(麦)② 春雨ともやしのスープ	牛乳(乳) とり肉 干しひじき 豚肉 いか 大豆 青のり いわし	玉ねぎ にんじん しょうが たけのこ 白菜 いら(福島県産) もやし ほうれん草	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦) ごま油 春雨 ごま	800 kcal	34.6 g	21.3 g	3.5 g
♪ くぼた校リクエストメニュー ♪ こんだてCMです『残さず、食べましょう!!!!!!』									
12	火	ツナごはん＜減量ごはん＞ 牛乳(乳) とり肉のから揚げ② みそけんちん汁 アセロラゼリー	牛乳(乳) とり肉 まぐろフレーク 豆腐 みそ	しょうが にんじん 長ねぎ ごぼう 大根 こんにやく アセロラ りんご	ごはん でん粉 米油 きび砂糖 じゃがいも 砂糖	904 kcal	42.8 g	29.5 g	2.5 g
13	水	ドッグパン(乳,麦) 牛乳(乳)・メロン チリコンカン オレンジ 白菜のシチュー(乳,麦)	牛乳(乳) 豚肉 大豆 大豆ミート(福島県産) とり肉 スキムミルク(乳)	玉ねぎ パセリトマト にんにく にんじん 白菜 オレンジ	パン(乳,麦) 米粉 米油 じゃがいも 小麦粉(麦) 砂糖 油 生クリーム(乳)	763 kcal	33.1 g	23.3 g	2.9 g
♪ ふくしま健康応援メニュー ♪ 福島県民は塩分とりすぎ県民です(男性：全国ワースト1位 女性：ワースト2位)。具だくさんの汁物は野菜摂取だけでなく減塩にもつながります。豆乳入り豚汁は福島県産などの「大根」などを使い、豆乳の風味を生かして作った、子どもたちの健康を応援する野菜たっぷり減塩メニューです。魚食給食の「めひかり」とともに味わって食べましょう。									
14	木	ごはん 牛乳(乳) 目光のから揚げ② キャベツととり肉のみそ炒め 豆乳入り豚汁	牛乳(乳) 目光(いわき市産) とり肉 みそ 豚肉 豆乳 	キャベツ 玉ねぎ にんじん 小松菜 おかごぼう(いわき市産) こんにやく 白菜 大根(福島県産・いわき市産) 長ねぎ	ごはん でん粉 米粉 米油 きび砂糖 ごま油	740 kcal	34.1 g	17.2 g	1.9 g

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	エネルギーになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
15	金	あんかけラーメン 牛乳(乳) ＜中華ソフトめん(麦)+あんかけスープ＞ しゅうまい(麦)② フルーツヨーグルト(乳)	牛乳(乳) 大豆 豚肉 いか ヨーグルト(乳)	 しょうが 玉ねぎ もやし 白菜 青梗菜 にんじん たけのこ きくらげ 長ねぎ バナナ みかん 桃	中華ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ごま油 ラード 米油	862 kcal	35.4 g	22.2 g	2.4 g
★ クリスマスマニュー ★ 今日は一足早いクリスマス給食です。もうすぐ冬休みですね。みんなで楽しく食べてください☆彡									
18	月	チキンライス＜減量ごはん＞ 牛乳(乳) もみの木ハンバーグ・てりやきソースかけ 野菜スープ クリスマスカップデザート	牛乳(乳) 大豆 豚肉 とり肉 豆乳	 しょうが 玉ねぎ トマト にんにく にんじん とうもろこし マッシュルーム キャベツ ほうれん草 いちご	ごはん でん粉 砂糖 ラード 水あめ きび砂糖 米油	762 kcal	31.0 g	19.7 g	3.0 g
🐟 魚食給食 【さんま】・冬至給食 🐟 いわき市では昔から「さんま」が多く水揚げされており、様々な料理で楽しまれてきました。今回はさんましょうが煮です。今年の冬至は12月22日です。ビタミンたっぷりのかぼちゃを食べて、これから迎える寒い冬を乗り切りましょう！									
19	火	ごはん 牛乳(乳) さんま生姜煮 かぼちゃのいとこ煮 白菜とわかめのみそ汁	 牛乳(乳) <u>さんま(いわき市産)</u> 小豆 わかめ 豆腐 油揚げ みそ	しょうが かぼちゃ 白菜	ごはん でん粉 砂糖 きび砂糖 じゃがいも	766 kcal	32.6 g	20.2 g	2.3 g
♪ 田人中学校リクエストメニュー ♪ こんだてCMです『素材の味を良く味わって食べてください。』									
20	水	黒糖パン(乳,麦) 牛乳(乳) とり肉のバジル焼き ポパイサラダ オニオンスープ グレープゼリー	牛乳(乳) とり肉 ハム スキムミルク(乳)	バジル にんにく ほうれん草 もやし とうもろこし 玉ねぎ 小松菜 マッシュルーム ぶどう	パン(乳,麦) コーンスターチ 黒砂糖 砂糖 油 オリーブオイル きび砂糖 米油 ごま	791 kcal	35.8 g	24.4 g	3.4 g
♪ 植田中学校リクエストメニュー ♪ こんだてCMです『大好きをつめこんだ献立です。よくかんで、しっかり栄養をとりましょう。』									
21	木	チキンカレー(麦ごはん)(乳,麦) 牛乳(乳) 一口とんカツ(麦) きゅうりとわかめの和え物	牛乳(乳) 豚肉 大豆 ハム わかめ とり肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳)	きゅうり もやし 玉ねぎ にんじん トマト かぼちゃ にんにく	ごはん 大麦 でん粉 油 米粉 パン粉(麦) 米油 ごま油 きび砂糖 じゃがいも 砂糖 カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦)	818 kcal	29.3 g	23.1 g	3.4 g

給食回数 15回 平均栄養価：エネルギー 798cal たんぱく質 32.9g 脂質 22.8g カルシウム 413mg 食塩相当量 2.7g

寒さに負けない 食事のポイントとは？



本格的な冬の季節になりました。寒さに負けない丈夫な体になるためには「食事」のとり方に秘けつがあります。食事をうまく利用して、寒い冬を元気に過ごそう。



① 朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べると、眠っていた体が活動を始め、体の芯から温まります。気温も体温も下がっている朝こそ、しっかり食べましょう。



② たんぱく質をとる

食事の時は肉・魚・卵など、たんぱく質の食材を食べるようにしましょう。基礎体力が付き、抵抗力が高まって、病気にかかりにくくなります。



③ ビタミンをとる

野菜やくだものには、鼻やのどを強くし、ウイルスが入るのを防ぐビタミンAや、ウイルスを外へ追い出す働きがあるビタミンCが豊富です。しっかり食べましょう。



※ アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称の後ろに()で表記してあります。 卵…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)

※ 学校給食では[そば・落花生]を使用しておりません。

※ 「はし」は忘れずに持ち帰り、毎日清潔なものを使いましょう。

※ 食材は、安全を確認したものを使用します。そのため食材がそろわない時には、献立や使用食材を変更する場合があります。

※ かむ力を養い歯を丈夫にする食材を使用した「カミカミメニュー」を取り入れています。よくかんで食べましょう。

※ 福島県産やいわき市産の食材を積極的に活用し、その情報の一部を献立表にて紹介しています。

※ しらすや海そう類には、海洋生物(小さなえび・かに)が混じる可能性があります。

今月の食育目標 寒さに負けない食事をしよう



上の3つのポイントを食生活にとり入れ、冬を元気に乗り切ろう！

