



# 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) <b>カミカミメニュー</b> ＜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
<b>◆ 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。</b>									
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 <b>くろかじき(いわき市産)</b> 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 <b>みつば(いわき市産)</b>	<b>ごはん(福島県産・通年) ラード</b> 小麦粉(麦) じゃがいも パン粉(麦) <b>おいも(いわき市産)</b> 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	<b>麦ごはん</b> 牛乳(乳) <b>カミカミメニュー</b> 納豆 おやこ煮(卵) どさんこ汁	牛乳(乳) 納豆 とり肉 なると <b>卵(卵)・(福島県産)</b> 豚肉 豆腐 みそ	玉ねぎ <b>もやし(福島県産・通年)</b> <b>こねぎ(いわき市産)</b> 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) <b>カミカミメニュー</b> <b>野菜春巻(麦)</b> 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 <b>いら(福島県産)</b> 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) <b>カミカミメニュー</b> さばの香味焼き <b>こんにやくのきんぴら</b> あぶくま汁	牛乳(乳) さば とり肉 さつま揚げ 鮭 みそ	<b>こねぎ(いわき市産)</b> 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) <b>小魚</b> <b>カミカミメニュー</b> 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 <b>いら(福島県産)</b> 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
<b>♪ 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!!!!!!』</b>									
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 <b>大豆ミート(福島県産)</b> 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
<b>♪ 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。</b>									
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 <b>豆乳入り豚汁</b>	牛乳(乳) <b>目光(いわき市産)</b> とり肉 みそ 豚肉 豆乳	キャベツ 玉ねぎ にんじん 小松菜 <b>おかごぼう(いわき市産)</b> こんにやく 白菜 <b>大根(福島県産・いわき市産)</b> 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
<b>★ 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</b>									
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
<b>🐟 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！</b>									
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
<b>♪ 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。』</b>									
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
<b>♪ 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。』</b>									
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。



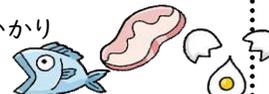
### ① 朝ごはんを食べる

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。基礎体力がつき、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！

