



令和5年 12月分 学校給食予定献立表 (小学校)



勿来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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
♪ 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!!!!!!』									
1	金	ツナごはんくげんりょうごはん> 牛乳(乳) からあげ② みそけんちん汁 アセロラゼリー	牛乳(乳)・(福島県産・通年) とり肉 まぐろフレーク とうふ みそ	しょうが にんじん 長ねぎ ごぼう 大根 板こんにやく アセロラ りんご	ごはん(福島県産・通年) でんぷん こめ油 きびざとう じゃがいも さとう	697 kcal	32.9 g	23.9 g	2.0 g
4	月	ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー さばのこうみやき こんにやくのきんぴら あぶくま汁	牛乳(乳) さば とり肉 さつまあげ さけ 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 えだまめ 白菜 大根 ごぼう 長ねぎ	ごはん きびざとう こめ油 さとも	593 kcal	28.9 g	18.0 g	1.8 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。』									
5	火	こくとうパン(乳,麦) 牛乳(乳) とり肉のバジルやき ポパイサラダ オニオンスープ グレープゼリー	スキムミルク(乳) 牛乳(乳) とり肉 ハム	バジル にんにく ほうれん草 玉ねぎ もやし(福島県産・通年) とうもろこし こまつな マッシュルーム ぶどう	パン(乳,麦) コーンスターチ くろざとう さとう 油 オリーブオイル きびざとう こめ油 ごま	638 kcal	28.5 g	20.2 g	2.6 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!									
6	水	ごはん 牛乳(乳) さんましょうが煮 かぼちゃのいとこ煮 はくさいとわかめのみそ汁	牛乳(乳) さんまいわき市産) あずき わかめ とうふ 油あげ みそ	しょうが かぼちゃ はくさい 	ごはん さとう でんぷん きびざとう じゃがいも	593 kcal	26.2 g	17.3 g	2.0 g
7	木	ちゅうかどんくむぎごはん> こざかな 牛乳(乳) 県産とりつくね(麦) はるさめともやしのスープ カミカミメニュー	牛乳(乳) とり肉(福島県産) ぶた肉 ほしひじき いか 青のり いわし	玉ねぎ しょうが たけのこ にんじん はくさい もやし にら(福島県産) ほうれん草	ごはん 大麦 小麦粉(麦) でんぷん さとう パン粉(麦) ごま油 はるさめ	567 kcal	26.4 g	15.3 g	2.7 g
◆ 魚食給食【かじココロッケ】 ◆ 「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コロッケです。									
8	金	ごはん 牛乳(乳) かじココロッケ(麦) げんえんソース ブロッコリーのおかかマヨあえ さわにわん 	牛乳(乳) だいず くろかじき(いわき市産) かまぼこ かつおぶし ぶた肉	しそ 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ 大根 にんじん ごぼう ほししいたけ みつば(いわき市産)	ごはん 小麦粉(麦) じゃがいも おいも(いわき市産) ラード パン粉(麦) こめこめ油 でんぷん さとう マヨネーズ	594 kcal	21.5 g	19.4 g	2.0 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。』									
11	月	チキンカレーライス(乳,麦)  牛乳(乳) ひと口とんカツ(麦) きゅうりとわかめのあえ物	牛乳(乳) ぶた肉 だいず ハム わかめ とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳)	きゅうり もやし  玉ねぎ にんじん にんにく	ごはん でんぷん 油 パン粉(麦) こめ油 ごま油 きびざとう じゃがいも カレールウ(麦) こめこ ハヤシルウ(麦)	648 kcal	24.5 g	20.4 g	2.7 g
12	火	ドッグパン(乳,麦) 牛乳(乳)・メロン チリコンカン オレンジ はくさいのシチュー(乳,麦)	牛乳(乳) ぶた肉 だいず だいずミート(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 はくさい オレンジ	パン(乳,麦) こめこ こめ油 じゃがいも 小麦粉(麦) さとう 油 生クリーム(乳)	607 kcal	26.6 g	19.5 g	2.1 g
13	水	ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー いわしのあげびたし わふうサラダ じゃがいものそぼろ煮	牛乳(乳) いわし まぐろフレーク とり肉 なまあげ さつまあげ	しょうが キャベツ  にんじん 大根 玉ねぎ さやいんげん	ごはん でんぷん こめ油 きびざとう ごま さとう じゃがいも	675 kcal	29.2 g	19.2 g	2.3 g



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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量				
14	木	あんかけラーメン 牛乳(乳) くちゅうかソフトめん(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) だいず いわし ぶた肉 いか ヨーグルト(乳)	しょうが 玉ねぎ もやし はくさい チンゲンサイ にんじん たけのこ きくらげ 長ねぎ パナナ みかん もも	ちゅうかソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でんぷん さとう ごま油 ラード こめ油	629 kcal	26.6 g	17.3 g	2.0 g				
15	金	♪ ふくしま健康応援メニュー ♪ 【とうにゅう入りぶた汁】 魚食給食 【めひかり】	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。豆乳入りぶた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。										
		ごはん 牛乳(乳) めひかりのからあげ② ひじきの油いため とうにゅう入りぶた汁	牛乳(乳) <u>めひかり(いわき市産)</u> ほしひじき とり肉 だいず 油あげ ぶた肉 とうにゅう みそ	にんじん さやいんげん こんにやく <u>おかごぼう(いわき市産)</u> はくさい <u>大根(福島県産・いわき市産)</u> 長ねぎ	ごはん でんぷん こめこ こめ油 きびざとう ごま油	590 kcal	28.2 g	16.2 g	1.2 g				
18	月	ごはん 牛乳(乳) なつとう おやこ煮(卵) じゃがいもと大根のみそ汁	牛乳(乳) なつとう とり肉 なると 油あげ みそ <u>たまご(卵)(福島県産)</u>	玉ねぎ にんじん <u>こねぎ(いわき市産)</u> 大根 こまつな	ごはん さとう じゃがいも	570 kcal	26.0 g	16.2 g	2.4 g				
19	火	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 じゃがいもとやさいのスープ	牛乳(乳) だいず ぶた肉 とり肉	キャベツ 玉ねぎ にんじん こまつな	パン(乳,麦) 小麦粉(麦) でんぷん さとう 油 パン粉(麦) こめ油 きびざとう じゃがいも マーシャルビーンズ(乳)	654 kcal	23.1 g	25.5 g	2.4 g				
20	水	<u>むぎごはん</u> 牛乳(乳) <u>カミカミメニュー</u> <u>やさいはるまき</u> (麦) キムチチゲ みかん	牛乳(乳) だいず ぶた肉 やきどうふ みそ	キャベツ たけのこ 玉ねぎ <u>にら(福島県産)</u> にんじん にんにく ほしいたけ はくさい 長ねぎ えのきたけ しょうが りんご みかん	ごはん 大麦 小麦粉(麦) でんぷん はるさめ さとう ごま油 なたね油 ラード こめ油 水あめ	593 kcal	21.5 g	18.2 g	2.1 g				
21	木	★ クリスマスマニュー ★ チキンライス<げんりょうごはん> 牛乳(乳) もみの木ハンバーグ・てりやきソースかけ やさいスープ クリスマスカップデザート	牛乳(乳) だいず ぶた肉 とり肉 とうにゅう	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 でんぷん さとう ラード 水あめ きびざとう こめ油	590 kcal	24.3 g	16.9 g	2.5 g				

給食回数 15回 平均栄養価: エネルギー 616kcal たんぱく質 26.3g 脂質 18.9g カルシウム 373mg 食塩相当量 2.2g

寒さに負けない 食事のポイント?

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を作るには「食事」のとり方にひけつがあります。

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、体の中が温まってきます。気温も体温も下がっている朝こそ、しっかりと食べましょう。

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、ていこう力が高まって、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。すすんで食べましょう。

- ※ アレルギーマテリアルを含む献立・食品の場合は名称の後ろに()で表記してあります。たまご…(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」をとり入れています。よくかんで食べましょう。
- ※ 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、寒い冬を元気に過ごそう!

