P





令和5年12月 学校給食予定献立表 (中学校)







桶壳中学校給食室

					A A						
\Box	曜	献立名	体をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーのもとになる食品	エネルキ゛-	たんぱく質	脂質	食塩 相当量		
1		ごはん 牛乳(乳) オムレツ(卵) しいたけそぼろあん おひたし かぼちゃのみそ汁	牛乳(乳) 油揚げ 大豆 卵(卵) ぶた肉 かつお節	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ 白菜 しめじ しょうが しいたけ えのきたけ キャベツ こまつな	ごはん でんぷん 砂糖 こめ油	706 kcal	27.6 g	17.3 g	2.6 g		
4	l I	★魚食給食★ 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「常磐もの」を給食に取り入れてい					「カジニ	キ」です	0		
		雑穀ごはん 牛乳(乳) まる カジ〇コロッケ(麦) ひじきの油炒め	牛乳(乳) 生揚げ かつお節 カジキ とり肉 ひじき	こんにゃく にんじん 大根 玉ねぎ しそ 干ししいたけ	十穀米 里芋 でんぷん じゃがいも パン粉(麦)	772	28.8	20.9	2.6		
		のっぺい汁	大豆 さつま揚げ	いんげん	ラード こめ油 砂糖 ごま	kcal	g	g	g		
5	火	ごはん 牛乳(乳) すき焼き 野菜豆腐ナゲット②(麦) にんじんのきんぴら	牛乳(乳) ぶた肉 焼き豆腐 豆乳 大豆 とり肉	干ししいたけ こんにゃく 白菜 長ねぎ 枝豆 玉ねぎ とうもろこし にんじん ピーマン	ごはん こめ油 砂糖 小麦粉(麦) でんぷん 大豆油 こめ油 ごま	776 kcal	32.7 g	23.1 g	2.9 g		
6	水	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ てりやきソース ツナとキャベツのソテー どさん子汁(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 豆腐 大豆 とり肉 マグロフレーク	にんじん とうもろこし 長ねぎ しょうが 玉ねぎ にんにく トマト エリンギ キャベツ ほうれん草	でんぷん 砂糖 ラード	780 kcal	30.8 g	21.5 g	2.6 g		
7		あんかけラーメン(麦) <中華ソフトめん(麦) +あんかけスープ> 牛乳(乳) 切干大根とわかめの中華和え かぼちゃプリン	牛乳(乳) ぶた肉 なると わかめ 豆乳 ゼラチン	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 白菜 チンゲン菜 切干大根 キャベツ かぼちゃ	中華ソフトめん(麦) こめ油 でんぶん ごま油 砂糖 ごま 水あめ	770 kcal	29.8 g	16.6 g	3.0 g		
8	金			給食はありません。							
		★魚食給食★ ★ふくしま健康応援メニュー★ 魚食給食今月2回目は「めひかり」です。 野菜たっぷり、豆乳のうまみで減塩にも!									
11	月	ごはん 牛乳(乳) めひかりの甘酢あんかけ③ 切昆布のピリ辛炒め 野菜たっぷり豆乳豚汁	牛乳(乳) ぶた肉 かつお節 みそ めひかり とり肉 昆布	ごぼう にんじん 大根 こんにゃく 白菜 長ねぎ 玉ねぎ ピーマン しょうが	ごはん ごま油 でんぷんこめ油 砂糖	734 kcal	40.4 g	17.3 g	2.6 g		
12		ごはん 牛乳(乳) とり肉のハニーマスタードソース キャベッとコーンのサラダ 野菜ときのこのスープ	牛乳(乳) ベーコン とり肉	にんじん 玉ねぎ エリンギ しめじ えのきたけ 白菜 ほうれん草 しょうが キャベツ とうもろこし	精白米 でんぷん こめ油 はちみつ 砂糖	740 kcal	26.7	25.1 g	2.5		

※アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称のうしろに()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。 ※減量ごはん:通常のごはんより精白米が10g少なくなっています。

※雑穀ごはんは、精白米に粟やきび、発芽玄米などを混ぜて炊いたごはんです。

※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。

12 月(中学校) 給食回数14回 平均栄養価:エネルギー761kcal たんぱく質30.1g 脂質20.7g カルシウム418mg 食塩相当量2.8g

В	曜	(中学校) 福良回数14回 平均未 献立名	体をつくる食品	体の調子を整える食品	ブルタ・フム4 Torrig 長温相当量2 エネルギーのもとになる食品		たんぱく質	脂質	食塩 相当量
		★魚食給食★ いわき市では毎月7日を「	角食の日」と制定しました。給食で:	 	<u> </u>)ます 今日3回日は「さんま」です	•			竹田里
13		ではん 牛乳(乳)	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ	大根 こまつな しょうが 🏖	ではん じゃがいも 小麦粉(麦)	•			
	水		みそ さんま 卵(卵)	キャベツ にんじん	でんぷん砂糖こめ油	742	26.9	23.0	2.8
		大根のみそ汁	第章to	もやし	でま	kcal	g	20.0 g	2.0 g
14	木		牛乳(乳) とり肉 高野豆腐	ごぼう にんじん 玉ねぎ	ごはん こめ油 砂糖			Ū	
		ポテトとじゃこのチーズ焼き(乳)	豆腐 油揚げ みそ ちりめん	白菜 こまつな みかん 👍	じゃがいも 米粉	723	27.7	20.3	2.7
		白菜のみそ汁 みかん	チーズ(乳)			kcal	g	g	g
15		麦入りごはん 牛乳(乳)	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳)	にんにく にんじん 玉ねぎ	麦ごはん こめ油 じゃがいも				
	金	チキンカレー(乳・麦) ほうれん草とコーンのソテー	スキムミルク(乳) ベーコン	かぼちゃ トマト とうもろこし	カレーフレーク(麦) でんぷん 砂糖	851	27.6	21.7	3.2
		グレープゼリー		ほうれん草 ぶどう	パーム油 ココア 米粉 ハヤシルウ(麦)	kcal	g	g	g
		★食育の日献立★ 冬が旬の「こまつな」「長ねぎ」「さば」を使った献立です。体を温める「しょうが」を使った「たぬき汁」も!							
18		雑穀ごはん 牛乳(乳)	牛乳(乳) さつま揚げ 油揚げ	こんにゃく にんじん えのきたけ	十穀米 でんぷん 砂糖				
		さばのみそ煮	さば みそ 大豆	しょうが 長ねぎ こまつな	ごま	712	25.9	20.0	2.6
		こまつなとキャベツのごま和え たぬき汁		キャベツ		kcal	g	g	g
		♣クリスマスメニュー 4 12月25日のクリスマスにちなんで、クリスマススペシャルメニューです♡							
19	火	エビピラフ(え・乳) <減ごはん> 牛乳(乳)		· -	ごはん バター(乳) こめ油 じゃがいも				
		フライドチキン(麦) ブロッコリーサラダ	とり肉 卵(卵)	トマト いんげん ブロッコリー		817	34.7	26.0	3.0
		ミネストローネ クリスマスデザート(卵・乳・麦)		とうもろこし	なたね油 ミルクチョコレート(乳) ココア	kcal	g	g	g
20	水	★元気応援給食★ 寒さに負けないよ・		「免疫力アップ食材 白菜 大根」 「ログログログログログログログログログログログログログログログログログログログ	長ねぎ)	ı	l		
		ごはん 牛乳(乳)		こんにゃく にんじん 大根	ごはん 里芋 でんぷん	700	000		0.0
		たけのこの信田煮 ごぼうのおかか炒め	油揚げ さつま揚げ かつお節	日菜 長ねき たけのこ こはつ	砂糖 ラード こめ油		29.8	17.7	2.9
		冬野菜たっぷりみそ汁			免疫力UP 免疫力UP	kcal	g ≠±	g	g
21					1	や <i>いい</i> て 	_ (こ <u>魚</u> か 	出まり。 I)
	木	かけうどん(麦) <ソフトめん(麦) +かけ汁>		にんじん 玉ねぎ 干ししいたけ	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦)	000	20.5	407	0.0
		牛乳(乳) 野菜かき揚げ(麦)	大豆のあずき	こまつな ごぼう 春菊 かぼちゃ	こめ油 砂糖		32.5		
		かぼちゃのいとこ煮		-		kcal	g	g	g
22	金		111111	終業式	MANAGE S.				

12月22日は冬至です

一年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃを 食べて、ゆずを入れたお風呂に入ると、病気に ならないといわれています。

給食では、21日にかぼちゃのいとこ煮がでます。



3学期の給食は1月10日からです。はしをわすれないようにしましょう。

