

よくかむことはよく味わうこと



令和5年12月分 学校給食予定献立表（中学校）



小名浜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	I類 [*] - たんぱく質	脂質	食塩相当量
---	---	-----	------------	------------	------------	-------------------------	----	-------

☆ふくしま健康応援メニュー☆ 福島県では、ふくしま“食の基本”として「主食・主菜・副菜がそろった食事+おいしい減塩」に取り組んでいます。県民の食の特徴は、野菜不足、塩のとりすぎです。今日は、健康づくりを応援するメニュー「豆乳入り豚汁」が登場します。

☆一汁二菜の日☆ 主食（ごはん）、主菜（魚・肉・卵・豆のおかず）、副菜（主に野菜料理）、汁物がそろった一汁二菜の献立です。

1	金	ごはん 牛乳(乳) たこナゲット② ひじきの油炒め 豆乳入り豚汁	牛乳(乳) 豚肉 豆乳 みそ とり肉 干しひじき さつま揚げ たら いか たこ	ごぼう にんじん 大根 こんにゃく 白菜 長ねぎ 干しいたけ さやいんげん	ごはん ごま油 米油 砂糖 でん粉 ごま 大豆油	745 kcal	32.5 g	21.0 g	2.3 g
4	月	ごはん 牛乳(乳) あじフライ(麦) スープぎょうざ(麦) みかん	牛乳(乳) 豚肉 大豆 とり肉 あじ	干しいたけ にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ しょうが 長ねぎ 小松菜 みかん	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ごま油 ラード パン粉(麦) 米油	831 kcal	29.0 g	20.7 g	2.4 g
5	火	ごはん 牛乳(乳) 納豆 豚肉とごぼうの炒め たぬき汁 ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) さつま揚げ 納豆 油揚げ 豚肉 ヨーグルト(乳)	こんにゃく にんじん えのきたけ しょうが ごぼう 長ねぎ おかごぼう	ごはん でん粉 米油 砂糖	824 kcal	38.2 g	21.0 g	3.0 g

魚食給食 常盤ものの「かじき」が入った「かじココロック」です。湯本高校の生徒が考えました。「かじき」のほかに、いわき市の伝統野菜の「おいも」も入っています。

6	水	麦ごはん 牛乳(乳) かじココロック(麦) キムチチゲ みかん	牛乳(乳) 豚肉 みそ 大豆 焼き豆腐 かじき	干しいたけ にんじん しょうが にんにく りんご えのきたけ 長ねぎ 白菜 にら 青しそ 玉ねぎ みかん	ごはん 大麦 砂糖 水あめ じゃがいも 油 ラード パン粉(麦) 米油	778 kcal	29.6 g	21.4 g	2.3 g
7	木	バターロール(乳、麦) 牛乳(乳)ストロベリー オムレツ(卵) トマトソースかけ 白菜のクリームシチュー(乳、麦)	牛乳(乳) ベーコン 豚肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) 卵(卵)	にんじん 玉ねぎ にんにく 白菜 セロリ トマト	パン(乳、麦) 砂糖 じゃがいも マーガリン(乳) 小麦粉(麦) 油 生クリーム(乳) でん粉 米油	825 kcal	29.2 g	32.7 g	3.0 g

☆「和食とSDGs給食」献立☆ 〜だしで味わう和食の日〜
和食の基本「だし」を味わえるみぞれ仕立て汁をはじめとする和食の献立です。できるだけ地場産物を活用し、環境への負担を減らしています。また、和食には食べ物を無駄にしない工夫がたくさんあり、それが食品ロス削減など、SDGsへの取組につながっています。だしのうま味や香りに注目し、食べ物への感謝の気持ちを持って味わいましょう。



8	金	ごはん 牛乳(乳) 福島県産豚みそカツ(麦) 切り干し大根と小松菜の油炒め 冬野菜のみぞれ仕立て汁(麦) ふくしまりんごゼリー	牛乳(乳) とり肉 さつま揚げ 油揚げ 豚肉 みそ 大豆 かつお節	しめじ えのきたけ かぶの葉 ゆず かぶ にんじん 切り干し大根 小松菜 りんご	ごはん でん粉 里芋 ふ(麦) 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油 砂糖	827 kcal	29.6 g	22.6 g	2.4 g
---	---	--	--	---	--	----------	--------	--------	-------

♪江名小学校リクエストメニュー♪ メッセージ♪ 「栄養バランスだけではなく、みんなが食べたいように、彩りも意識して考えました！」

11	月	ツナごはん 牛乳(乳) とり肉のバジル焼き にらたま汁(卵)	牛乳(乳) 豚肉 卵(卵) とり肉 まぐろフレーク	にんじん 玉ねぎ にら にんにく バジル	ごはん でん粉 砂糖 オリーブオイル	847 kcal	38.2 g	32.6 g	2.6 g
12	火	あんかけラーメン(中華ソフトめん(麦)+あんかけスープ) 牛乳(乳) 野菜春巻き(麦) りんご	牛乳(乳) 豚肉 大豆 なると	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ 白菜 小松菜 キャベツ りんご にら 干しいたけ	中華ソフトめん(麦) 米油 でん粉 小麦粉(麦) 春雨 砂糖 ごま油 なたね油 ラード	788 kcal	29.7 g	18.6 g	3.0 g

※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。 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。 ※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。

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	I類* - たんぱく質	脂質	食塩相当量
13 水	ポークカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) ウインナーとキャベツのソテー グレープゼリー	牛乳(乳) 豚肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ウインナー	にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 ぶどう	ごはん 米油 じゃがいも カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦) 砂糖	856 kcal	24.7 g	25.6 g 3.4 g
14 木	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) 豚肉入りコロッケ(麦) ソースかけ ミネストローネ フィッシュビーンズ	牛乳(乳) 大豆 青のり 煮干し ベーコン 白いんげん豆 豚肉	にんにく にんじん セロリ 玉ねぎ さやいんげん トマト	パン(乳,麦) 砂糖 マーガリン(乳) でん粉 ごま 米油 小麦粉(麦) コーンフラワー じゃがいも 水あめ 油 ラード パン粉(麦)	886 kcal	29.2 g	31.9 g 3.0 g
15 金	麦ごはん 牛乳(乳) マーボー厚揚げ なめこと野菜のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ 豚肉 厚揚げ	なめこ にんじん こんにゃく 玉ねぎ 小松菜 にんにく しょうが たけのこ 大根 干しいたけ さやいんげん	ごはん 大麦 じゃがいも 米油 砂糖 でん粉	732 kcal	27.4 g	18.0 g 2.2 g
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。給食でも毎月「常磐もの」を取り入れていきます。今日の魚は さんま です。							
18 月	ごはん 牛乳(乳) さんまのしょうが煮 おでん(卵) みかん	牛乳(乳) 昆布 がんもどき ちくわ さんま うずら卵(卵)	にんじん 大根 こんにゃく しょうが みかん	ごはん 砂糖 里芋	783 kcal	29.5 g	20.2 g 2.8 g
☆クリスマスメニュー☆ 12月25日はクリスマスです！ひとあし早いクリスマス気分を味わいましょう♪							
19 火	炊き込みケチャップライス 牛乳(乳) 手作りフライドチキン(麦) オニオンスープ 米粉カップケーキ	牛乳(乳) とり肉 きな粉 豆乳	グリーンピース とうもろこし にんじん トマト 玉ねぎ えのきたけ パセリ にんにく	ごはん 砂糖 油 米油 小麦粉(麦) 粉あめ いちごジャム でん粉 水あめ ショートニング 米粉	848 kcal	28.4 g	26.9 g 4.0 g
☆冬至の日献立☆ 冬至は1年のうち、最も昼が短く、夜が長い日です。この日にゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりすると、風邪をひかないといわれています。							
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。給食でも毎月「常磐もの」を取り入れていきます。今日の魚は 目光 です。							
☆一汁二菜の日☆ 主食（ごはん）、主菜（魚・肉・卵・豆のおかず）、副菜（主に野菜料理）、汁物がそろった一汁二菜の献立です。							
20 水	ごはん 牛乳(乳) 目光の唐揚げ② かぼちゃのいとこ煮 小松菜のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ 油揚げ 小豆 目光	長ねぎ 小松菜 かぼちゃ	ごはん じゃがいも 砂糖 でん粉 米粉 米油	772 kcal	30.4 g	18.3 g 1.6 g
21 木	バーガーパン(乳,麦) スライスチーズ(乳) 牛乳(乳) ハンバーグ てりやきソースかけ ポトフ	牛乳(乳) ウインナー 大豆 豚肉 とり肉 チーズ(乳)	にんじん 玉ねぎ かぶ キャベツ さやいんげん しょうが にんにく トマト	パン(乳,麦) マーガリン(乳) 小麦ふすま(麦) じゃがいも でん粉 砂糖 ラード 水あめ	827 kcal	33.8 g	33.8 g 3.2 g

給食回数 15回 平均栄養価：エネルギー811kcal たんぱく質30.6g 脂質24.4g カルシウム427mg 食塩相当量2.7g



～冬休み中の食生活～

早寝・早起きをし、朝食を食べよう	いろいろな食べ物をバランスよく食べよう
	地域や家庭に伝わる食文化を知ろう (年越しそば、おせち料理、お雑煮等)

季節の行事「冬至」

冬至にかぼちゃを食べると、かぜの予防になるといわれています。かぼちゃは夏の野菜ですが、保存がきき、病気から体を守るビタミン類が豊富に含まれています。また、ゆずを浮かべたお風呂に入って体を温めることも、寒い時季の健康を守る知恵として、昔から受け継がれてきました。