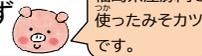


日	曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだのちょうしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	I 補 ^{たんぱく質}	脂質	食塩相当量	
1	金	バターロールパン(乳,麦) 牛乳(乳) オムレツ(卵) トマトソースかけ はくさいのクリームシチュー(乳,麦) みかん	牛乳(乳) ベーコン ぶた肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) たまご(卵)	にんじん 玉ねぎ はくさい にんにく セロリ みかん トマト 	パン(乳,麦) さとう じゃがいも マーガリン(乳) 小麦粉(麦) 油 生クリーム(乳) でん粉 こめ油	688 kcal	24.4 g	26.8 g	2.5 g
4	月	ごはん 牛乳(乳) マーボーあつあげ なめことやさいのみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ ぶた肉  あつあげ	にんじん こんにやく だいこん 玉ねぎ なめこ こまつな にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ さやいんげん	ごはん じゃがいも こめ油 さとう  でん粉	559 kcal	22.0 g	15.5 g	2.1 g
🐟 魚食給食 🐟 常磐ものの「かじき」が入った「かじこコロッケ」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。									
5	火	麦ごはん 牛乳(乳) かじこコロッケ(麦) キムチチゲ フィッシュビーンズ	牛乳(乳) ぶた肉 みそ だいず やきとうふ かじき 青のり にぼし	ほししいたけ にんじん しょうが にんにく りんご えのきたけ なら はくさい 長ねぎ 青しそ 玉ねぎ	ごはん 大麦 さとう 水あめ じゃがいも 油 パン粉(麦) ラード こめ油 でん粉 ごま	606 kcal	25.5 g	20.2 g	1.9 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、みんなが食べたくるように、いろどりも意識して考えました！									
6	水	ツナごはん 牛乳(乳) とり肉のバジルやき にらたま汁(卵)	牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 たまご(卵) 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 オリーブオイル さとう	680 kcal	31.6 g	28.5 g	2.2 g
☆ 和食とSDGs給食 献立 ☆ ~だしを味わう和食の日~ 									
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、和食には食べ物に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。									
7	木	ごはん 牛乳(乳) ふくしま県産ぶたみそカツ(麦) きりぼしだいこんとこまつなの油いため 冬やさいのみぞれじたて汁(麦) ふくしまりんごゼリー	牛乳(乳) とり肉 さつまあげ 油あげ ぶた肉 みそ だいず かつおぶし 	しめじ えのきたけ かぶの葉 かぶ ゆず にんじん きりぼしだいこん  こまつな りんご	ごはん でん粉 さといも ふ(麦) 小麦粉(麦) パン粉(麦) こめ油 さとう 	655 kcal	23.9 g	19.4 g	1.9 g
8	金	食パン(乳,麦) 牛乳(乳)ストロベリー 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 だいず ぶた肉 とり肉	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) じゃがいも でん粉 さとう  ラード 水あめ	651 kcal	25.5 g	21.8 g	2.3 g
11	月	ごはん 牛乳(乳) あじフライ(麦) ご汁 オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ だいず みそ 油あげ あじ	にんじん だいこん 長ねぎ 玉ねぎ  オレンジ 	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) パン粉(麦) こめ油	675 kcal	29.0 g	21.7 g	1.8 g
12	火	ポークカレーライス(乳,麦)〈麦ごはん〉 牛乳(乳) ウインナーとキャベツのソテー	牛乳(乳) ぶた肉 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 こまつな	ごはん 大麦 こめ油 じゃがいも カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦)	625 kcal	20.1 g	21.3 g	2.5 g
13	水	あんかけラーメン〈ちゅうかソフトめん(麦)〉+あんかけスープ 牛乳(乳) やさいはるまき(麦) ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 なると だいず ヨーグルト(乳) 	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ はくさい こまつな にら キャベツ ほししいたけ	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 でん粉 小麦粉(麦) はるさめ さとう なたね油 ラード こめ粉	642 kcal	26.4 g	16.8 g	2.4 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。 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。 ※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	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	Iたんぱく質	脂質	食塩相当量
<p>☆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「とう乳入りぶた汁」が登場します。</p>							
14 木	ごはん 牛乳(乳) ひじきの油いため とう乳入りぶた汁 みかん	牛乳(乳) ぶた肉 とう乳 みそ とり肉 ほしひじき 油あげ	ごぼう にんじん こんにやく みかん だいこん はくさい ほししいたけ 長ねぎ むきえだまめ	ごはん ごま油 こめ油 さとう ごま	576 kcal	23.1 g	15.3 g 1.8 g
15 金	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) やさいメンチカツ(麦) ソースかけ ミネストローネ	牛乳(乳) ベーコン 白いんげんまめ だいず ぶた肉 とり肉	にんにく にんじん セロリ 玉ねぎ トマト さやいんげん キャベツ	パン(乳,麦) さとう マーガリン(乳) こめ油 じゃがいも 小麦粉(麦) 油 コーンフラワー でん粉 パン粉(麦)	668 kcal	23.2 g	25.8 g 2.3 g
<p>☆冬至の日献立☆ 冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、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。</p>							
<p>☆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「常盤もの」を取り入れていきます。今日の魚は、「めひかり」です。</p>							
<p>☆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。</p>							
18 月	ごはん 牛乳(乳) めひかりのからあげ② かぼちゃのいとこ煮 こまつなのみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ 油あげ あずき めひかり	長ねぎ こまつな かぼちゃ	ごはん じゃがいも でん粉 こめ粉 こめ油 さとう	627 kcal	26.4 g	16.8 g 1.6 g
<p>☆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。</p>							
19 火	ごはん 牛乳(乳) なっとう ぶた肉とごぼうのいため たぬき汁	牛乳(乳) なっとう さつまあげ 油あげ ぶた肉	こんにやく にんじん こんにやく えのきたけ しょうが 長ねぎ ごぼう おかごぼう	ごはん さとう でん粉 こめ油	563 kcal	25.6 g	16.5 g 2.3 g
<p>☆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「常盤もの」を取り入れていきます。今日の魚は、「さんま」です。</p>							
20 水	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) こんぶ ちくわ がんもどき さんま うずらたまご(卵)	にんじん だいこん こんにやく しょうが みかん	ごはん さとう さといも	623 kcal	24.2 g	17.3 g 2.4 g
<p>☆クリスマスメニュー☆ 12月25日はクリスマスです！ひと足早いクリスマス気分を味わいましょう！</p>							
21 木	ベーコン入りケチャップライス 牛乳(乳) てづくりフライドチキン(麦) オニオンスープ こめ粉カップケーキ	牛乳(乳) とり肉 ベーコン きな粉 とう乳	にんじん えのきたけ 玉ねぎ とうもろこし パセリ マッシュルーム にんにく	ごはん こめ油 粉あめ でん粉 油 小麦粉(麦) さとう 水あめ いちごジャム ショートニング こめ粉	698 kcal	25.9 g	25.3 g 2.8 g

給食回数 15回 平均栄養価：エネルギー636kcal たんぱく質25.1g 脂質20.6g カルシウム381mg 食塩相当量2.2g

～冬休み中の食生活～

はやね はやお
早寝・早起をし、
あさ
朝ごはんを
た
食べよう



いろいろな
た
食べ物を
バランスよく
た
食べよう



おやつを食べるときは
じかん りょう
時間と量を
かんが
考えよう



