

★今月の食育目標「寒さに負けない食事をしよう」★



令和5年12月分 学校給食予定献立表(中学校)



いわき市立平北部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	1人あたり	たんぱく質	脂質	食塩相当量
<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、いわき市で水揚げされた魚「常磐もの」を取り入れています。今日はさんまです。</p>									
1	金	ごはん 牛乳(乳) さんまの生姜煮 ねぎの油みそ おでん(卵 麦)	牛乳(乳) がんもどき ちくわ(麦) うずら卵(卵) 昆布 さんま みそ かつお節	こんにゃく 大根 にんじん しょうが 長ねぎ	ごはん 里芋 ごま 砂糖 米油	773 kcal	30.1 g	22.5 g	3.0 g
4	月	ごはん 牛乳(乳) チーズ(乳) とり肉のアップルソースかけ ミニトマト② なめこと野菜のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ とり肉 チーズ(乳)	なめこ にんじん 白菜 長ねぎ 小松菜 にんにく りんご レモン ミニトマト	ごはん でん粉 米油 砂糖	773 kcal	34.8 g	23.5 g	2.6 g
<p>* 全国の郷土料理献立 * 秋田県 「だまこ汁」は、ごはんをつぶして作った丸い団子が入った汁物で、秋田県の郷土料理です。給食を通して地域の郷土料理を味わいましょう！</p>									
5	火	雑穀ごはん 牛乳(乳) かれいフライ(麦) ソース だまこ汁 アセロラゼリー	牛乳(乳) とり肉 油揚げ かれい 大豆	こんにゃく ごぼう 大根 せり 長ねぎ 玉ねぎ りんご トマト にんじん まいたけ アセロラ	ごはん 大麦 もちぎび 高きび 発芽玄米 黒米 はと麦 アマノ江 でん粉 小麦粉(麦) だまこもち なたね油 パン粉(麦) 米油 砂糖	844 kcal	29.0 g	20.8 g	2.1 g
<p>* 一汁二菜献立 * 主食(ごはん)に、主菜(肉や魚などのおかず)・副菜(野菜のおかず)・汁物を組み合わせた栄養のバランスをとりやすい献立です。給食にも和食を中心に積極的に取り入れています。</p>									
6	水	ごはん 牛乳(乳)・コーヒー味 ピビンバ コーン焼売(麦)② とり肉と春雨のスープ ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) とり肉 豚肉 大豆 豆腐 たら ヨーグルト(乳)	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 しょうが にんにく もやし 小松菜 ぜんまい とうもろこし	ごはん 春雨 米油 砂糖 ごま油 ごま 小麦粉(麦) でん粉 ラード パン粉(麦)	809 kcal	35.1 g	17.7 g	2.4 g
7	木	あんかけラーメン 【中華ソフトめん(麦)+あんかけスープ(卵)】 牛乳(乳) 肉まん(麦) りんご みそ大豆	牛乳(乳) 豚肉 うずら卵(卵) いか 大豆 みそ	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ しょうが もやし 小松菜 白菜 たけのこ きくらげ りんご	中華ソフトめん(麦) 米油 でん粉 ラード 小麦粉(麦) 砂糖 パン粉(麦)	829 kcal	36.5 g	17.8 g	3.0 g
8	金	ごはん 牛乳(乳) 納豆 車麩の煮しめ(麦) 小松菜とわかめのみそ汁	牛乳(乳) わかめ 豆腐 みそ 納豆 とり肉	小松菜 ごぼう にんじん れんこん こんにゃく 干しいたけ 枝豆	ごはん じゃがいも 砂糖 車麩(麦) 砂糖 米油	742 kcal	32.5 g	17.3 g	2.7 g
<p>* 希望献立 * 赤井小学校 「みなさん おいしくたべてください。」(赤井小学校より)</p>									
11	月	混ぜ込みツナごはん(ごはん) 牛乳(乳) しそ餃子(麦)② 野菜スープ はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) とり肉 まぐろフレーク 大豆 豚肉	玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ほうれん草 しそ にんにく レモン	ごはん 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 ごま油 ラード 米油 水あめ はちみつ	899 kcal	32.5 g	26.3 g	3.1 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、いわき市で水揚げされた魚「常磐もの」を取り入れています。今日はかじきです。</p>									
12	火	食パン(乳 麦) りんごジャム 牛乳(乳) カジコロッケ(麦) ・ソースかけ 白菜たっぷりクラムチャウダー(乳 麦)	牛乳(乳) とり肉 あさり 白花豆 チーズ(乳) ベーコン スキムミルク(乳) かじき	玉ねぎ マッシュルーム 白菜 にんじん しそ りんご	パン(乳 麦) ラード 米油 生クリーム(乳) 小麦粉(麦) じゃがいも パン粉(麦) 砂糖	816 kcal	31.3 g	25.3 g	2.9 g
<p>～いわき伝統野菜献立～ いわき伝統野菜とは、いわき市内において「自家採取」や「株分け」によって、今日まで世代を越えて受け継がれてきた「在来作物」のことです。今日は久之浜大久地区で作られたさつまいもとえごま、川前町桶売地区のおかごぼうを使います。味わって食べてください！</p>									
13	水	ごはん 牛乳(乳) とり肉の照り焼き ほうれん草のじゅうねん和え 大白さつまいもとおかごぼうのみそ汁	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ とり肉	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ ほうれん草 もやし	ごはん さつまいも えごま(じゅうねん) 砂糖 水あめ 米油	792 kcal	32.8 g	22.9 g	2.6 g
14	木	チキンカレーライ(乳 麦) (麦ごはん) 牛乳(乳) 小松菜とエリンギのソテー 青のり小魚	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン 青のり かたくちいわし	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ トマト 小松菜 とうもろこし エリンギ	ごはん 大麦 じゃがいも カレールウ(麦) 米油 砂糖	805 kcal	27.5 g	22.5 g	3.1 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	たんぱく質	脂質	食塩相当量
<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、いわき市で水揚げされた魚「常磐もの」を取り入れています。今日は目光です。</p> <p>*季節の行事食献立* 冬至 一年のうちで昼の時間がもっとも短い日を「冬至」といいます。昔から冬至にはかぼちゃを食べる習慣があります。今年の冬至は12月22日です。</p>								
15	金	混ぜ込みしそひじきごはん 目光の唐揚げ 冬至かぼちゃ にらたまみそ汁(卵) <small>一汁二菜献立</small> <small>かみかみメニュー</small>	昆布 ひじき 牛乳(乳) とり肉 豆腐 卵(卵) みそ 小豆 目光	にら 玉ねぎ にんじん かぼちゃ	ごはん でん粉 砂糖 ごま 米粉 米油	847 kcal	37.1 g	2.7 g
18	月	ごはん 牛乳(乳) さばの昆布しょうゆ焼き じゃがいものそぼろ煮 みかん	牛乳(乳) とり肉 厚揚げ さつま揚げ さば	玉ねぎ にんじん さやいんげん みかん	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 でん粉 水あめ	894 kcal	35.6 g	2.1 g
19	火	コッパン(乳麦) 大豆チョコ(乳) 牛乳(乳) 星形コロッケ(麦)・ソースかけ ミネストローネ(麦) クリスマステアート	牛乳(乳) とり肉 大豆 豆乳チーズ 豚肉 豆乳	にんじん 玉ねぎ セロリ キャベツ 枝豆 トマト にんにく いちご	パン(乳麦) マカロニ(麦) 炒-ﾌﾞｯｸﾞﾙ じゃがいも 小麦粉(麦) パン粉(麦) ｺｰﾝﾌﾗｰ ｳｰ ｳｰ ｳｰ ｳｰ ｳｰ ｳｰ ﾗｰﾄﾞ 米油 ｳｰ ｳｰ ｳｰ ｳｰ ｳｰ ｳｰ	893 kcal	28.4 g	2.1 g
<p>福島県×キッコーマン 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+おいしく減塩」に取り組んでいます。県民の食の特徴は、野菜不足と塩のとりすぎです。福島県食育応援企業と県が連携して考えた健康づくり応援オリジナルメニューを福島県産の白菜、豚肉、いわき市産の長ねぎを使用して提供します。</p>								
20	水	ごはん 味付けのり 牛乳(乳) 厚焼き卵(卵) もやしとベーコンの黒こしょう炒め 野菜たっぷり豆乳豚汁 <small>一汁二菜献立</small>	牛乳(乳) ベーコン 豆乳 みそ 卵(卵) のり	にんじん 大根 ごぼう こんにゃく 白菜 長ねぎ もやし 小松菜	ごはん ごま油 砂糖 米油 でん粉	762 kcal	32.4 g	2.6 g
21	木	カレーうどん 【ソフトめん(麦)+カレー南蛮汁(乳麦)】 ブロッコリーのおかかマヨあえ オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 まぐろフレーク 凍り豆腐 かつお節	にんじん 玉ねぎ さやいんげん 干しいたけ にんにく オレンジ とうもろこし ブロッコリー	ソフトめん(麦) 米油 カレールー(乳麦) ノンエッグマヨネーズ	871 kcal	35.8 g	2.9 g
<p>給食回数：15回 エネルギー：823kcal たんぱく質：32.8g 脂質：23.2g カルシウム：445mg 食塩相当量：2.7g</p>								

◎アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称の後ろに()で表記しています。たまご…(卵) 牛乳…(乳) 小麦…(麦) えび…(え) かに…(か) ※「そば」「落花生」を含む食品は使用していません。
 ◎納入事情により、献立内容を変更する場合があります。 ◎はしは毎日持ち帰り、清潔なものを使いましょう。 ◎いわき市のホームページで、過去の献立表や給食レシピを掲載していますので、ぜひご覧ください。
 ◎減量ごはん：通常のごはんより原料の精白米が10g少なくなっています。

冬休みの食生活について

もうすぐ冬休みが始まります。学校が休みになると、遅寝・遅起きの生活になりがちです。学校があるときと同じように早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3食をきちんと食べて、生活リズムを崩さないようにしましょう。また、冬休み中には、正月をはじめ日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。ぜひ、家族や仲間と食卓を囲み、行事食を味わいながら、楽しいひとときをお過ごしください。

【生活リズムを整えるコツ】

<p>起きたら日光を浴びる</p>	<p>朝ごはんを必ず食べる</p>	<p>決まった時間に食事をとる</p>
<p>寝る直前にデジタル機器を使わない</p> <p>スマホ OFF</p> <p>ゲーム OFF</p>	<p>夜食は控える※食事が遅くなるときは、夕方に軽く食べて2回に分けるなど工夫を</p>	<p>日中は適度に運動する</p>

12月の地場産物(予定) ※豆腐・油揚げ・こんにゃくは地元の業者さんに作っていただいています。また、野菜もなるべく地元のを優先して納品していただいています
 なめこ・長ねぎ・白菜・かぶ・里いも・もやし・ミニトマト・りんご・豚肉・卵・さんま・目光

<p>冬至 12/22</p> <p>ゆず湯もね</p> <p>かぼちゃ料理 あずきがゆ</p>	<p>年末年始の行事と食べ物</p>
<p>大みそか 12/31</p> <p>サケ・ブリなど</p> <p>年取り魚 年越しそば</p>	
<p>正月 1/1~</p> <p>お雑煮 おせち料理</p>	
<p>七草 1/7</p> <p>せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ</p> <p>七草がゆ</p>	
<p>鏡開き 1/11</p> <p>おしるこ など</p>	
<p>小正月 1/15</p> <p>あずきがゆ もち花・まゆ玉</p>	

※家庭や地域によって異なる場合があります。