

★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 (小学校)



いわき市立平北部学校給食共同調理場

日	曜	こんだて名	体をつくる食品	体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
1	金	ごはん 牛乳(乳) ピビンバ とり肉とはるさめのスープ ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 ヨーグルト(乳)	にんじん ぜんまい ほししいたけ ほうれんそう しょうが にんにく もやし こまつな 長ねぎ 玉ねぎ	ごはん はるさめ こめ油 さとう ごま油 ごま	571 kcal	27.5 g	13.8 g	1.7 g
4	月	チキンカレー(乳麦) <ごはん> 牛乳(乳) かみかみメニュー ブロッコリーとエリンギのガーリックソテー	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ トマト ブロッコリー とうもろこし エリンギ	ごはん じゃがいも カレールウ(麦) こめ油	624 kcal	20.8 g	19.5 g	2.3 g
* 一汁二菜こんだて * 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。									
5	火	ごはん 牛乳(乳) なっとう 車ぶのにしめ(麦) かみかみメニュー こまつなとわかめのみそ汁	牛乳(乳) わかめ とうふ みそ なっとう とり肉	こまつな ごぼう にんじん れんこん こんにゃく ほししいたけ えだまめ	ごはん じゃがいも さとう 車ぶ(麦) こめ油	570 kcal	25.4 g	14.4 g	2.2 g
* 全国の郷土料理こんだて * 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!									
6	水	ごはん 牛乳(乳) かれいフライ(麦) ソース だまこ汁 ミニトマト②	牛乳(乳) とり肉 油あげ かれい だいず	こんにゃく ごぼう だいこん 長ねぎ まいたけ せり 玉ねぎ にんじん りんご トマト	ごはん でんぷん さとう こむぎこ(麦) パンこ(麦) なたね油 こめ油 だまこもち	617 kcal	23.9 g	17.7 g	1.7 g
* 希望こんだて * 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)									
7	木	ませこみツナごはん(げんりょうごはん) 牛乳(乳) しそぎょうざ(麦)② かみかみメニュー やさいスープ はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 まぐろフレーク だいず	玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ほうれんそう しそ にんにく レモン	ごはん さとう こむぎこ(麦) でんぷん ごま油 ラード こめ油 水あめ はちみつ	697 kcal	26.2 g	22.5 g	2.5 g
8	金	あんかけラーメン 【ちゅうかりめん(麦)+あんかけスープ(卵)】 牛乳(乳) 肉まん(麦) りんご かみかみメニュー	牛乳(乳) ぶた肉 いか うずらたまご(卵)	はくさい もやし 玉ねぎ りんご こまつな にんじん たけのこ きくらげ しょうが ほししいたけ	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 でんぷん ラード こむぎこ(麦) さとう パンこ(麦)	621 kcal	27.1 g	14.9 g	2.6 g
11	月	ごはん 牛乳(乳) さばのこんぶしょうゆやき じゃがいものそぼろ煮 みかん	牛乳(乳) とり肉 あつあげ さつまあげ 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 こめ油 さとう でんぷん 水あめ	692 kcal	29.5 g	23.1 g	1.7 g
~いわき伝統野菜こんだて~ 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!									
12	火	ごはん 牛乳(乳) 一汁二菜こんだて とり肉のてりやき ほうれんそうのじゅうねんあえ たいはくさつまいもとおかごぼうのみそ汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ とり肉	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ ほうれんそう もやし	ごはん さつまいも えごま(じゅうねん) さとう 水あめ こめ油	634 kcal	27.5 g	20.1 g	2.3 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、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。									
13	水	食パン(乳麦) りんごツム 牛乳(乳) カジココロケ(麦) ・ソースかけ はくさいたっぷりクラムチャウダー(乳麦)	牛乳(乳) とり肉 はなまめ あさり 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 しそ はくさい にんじん りんご	パン(乳麦) こめ油 こむぎこ(麦) なまクリーム(乳) じゃがいも ラード パンこ(麦) さとう	681 kcal	26.0 g	22.4 g	2.4 g
14	木	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ・シャリアピンソースかけ どさん子汁(乳) オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ とり肉 だいず	にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ トマト レモン 玉ねぎ しょうが にんにく オレンジ	ごはん じゃがいも こめ油 バター(乳) でんぷん さとう なたね油 ラード	607 kcal	24.5 g	18.2 g	2.2 g



日	曜	こんだて名	体をつくる食品	体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栄養	たんぱく質	脂質	食塩相当量
<p>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「常盤もの」を取り入れています。今日はさんまです。</p>									
15	金	むぎごはん 牛乳(乳) 一汁二菜こんだて さんまのしょうが煮 ねぎの油みそ おでん(卵 麦)	牛乳(乳) ちくわ(麦) がんもどき うずらたまご(卵) こんぶ さんま みそ かつおぶし	こんにゃく だいこん にんじん しょうが 長ねぎ	ごはん おおむぎ さといも さとう ラード だいず油 ごま こめ油	597 kcal	24.5 g	19.0 g	2.4 g
<p>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「常盤もの」を取り入れています。今日はめひかりです。</p>									
<p>*季節の行事食こんだて * 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>									
18	月	ませこみしそひじきごはん 牛乳(乳) めひかりのからあげ ② とうじかぼちゃ にらたまみそ汁(卵) かみかみメニュー	こんぶ ひじき 牛乳(乳) とり肉 とうふ たまご(卵) みそ あずき めひかり	にら にんじん 玉ねぎ かぼちゃ	ごはん でんぷん さとう ごま こめこ こめ油	698 kcal	32.1 g	19.0 g	2.1 g
<p>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はくさい、ぶた肉、いわき市産の長ねぎを使用して提供します。</p>									
<p>福島県×キッコーマン ふくしま健康応援メニュー</p>									
19	火	ごはん あじつけのり 一汁二菜こんだて 牛乳(乳) あつやきたまご(卵) もやしとベーコンの黒こしょういため やさいたっぷりとうにゅうぶた汁	牛乳(乳) ぶた肉 みそ とうにゅう たまご(卵) のり ベーコン	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく はくさい 長ねぎ もやし こまつな	ごはん ごま油 さとう こめ油 でんぷん	594 kcal	26.7 g	20.2 g	2.2 g
20	水	げんりょうコッペパン(乳 麦) 牛乳(乳)・コーヒー味 ほしがたコロッケ(麦)・ソースかけ ミネストローネ(麦) クリスマスデザート	牛乳(乳) とり肉 だいず とうにゅうチーズ ぶた肉 とうにゅう	にんじん 玉ねぎ セロリ キャベツ えだまめ トマト にんにく いちご	パン(乳 麦) じゃがいも でんぷん マカロニ(麦) 炒り油 パーム油 こむぎ(麦) パン(麦) ソーラー さとう 水あめ ラード こめ油	695 kcal	22.2 g	25.6 g	1.7 g
21	木	ざっくごごはん 牛乳(乳) とり肉のアップルソースかけ なめことやさいのみそ汁 アセロラゼリー	牛乳(乳) とうふ みそ とり肉	なめこ にんじん はくさい 長ねぎ こまつな にんにく りんご レモン アセロラ	ごはん おおむぎ もちきび たかきび はつがげんまい くらまい はとむぎ アマノガサ こめ油 さとう でんぷん	640 kcal	27.5 g	18.6 g	2.2 g
給食回数：15回 エネルギー：636kcal たんぱく質：26.1g 脂質：19.3g カルシウム：379mg 食塩相当量：2.1g									

◎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、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 ゲーム</p> <p>OFF</p>	<p>夜食は控える</p> <p>※食事が遅くなる時は、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月の地産産物(予定)

なめこ・長ねぎ・はくさい・かぶ・さといも・もやし・ミニトマト・りんご・ぶた肉・たまご・さんま・めひかり
 とうふ・あぶら・じもと・ぎょうしゃ・つく
 ※豆腐・油あげ・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ものを優先して納品していただいています。

年末年始の行事と食べ物

<p>冬至 12/22</p> <p>かぼちゃ料理 あずきがゆ</p> <p>ゆず湯もね</p>	<p>七草 1/7</p> <p>七草がゆ</p> <p>せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ</p>
<p>大みそか 12/31</p> <p>年取り魚 サケ・ブリなど 年越しそば</p>	<p>鏡開き 1/11</p> <p>おしろこなど</p>
<p>正月 1/1~</p> <p>お雑煮 おせち料理</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。