



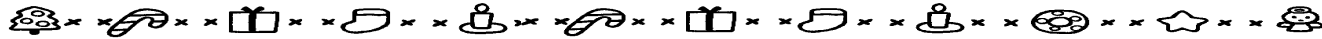
令和5年12月分学校給食予定献立表(中学校)



今月の食育目標
寒さに負けない食事をしよう(食べる力)

平南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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
						エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
1	金	ごはん 牛乳(乳) いわし入りハンバーグ・きのこおろしソースかけ 肉じゃが アセロラゼリー	牛乳(乳) 豚肉 大豆 いわし たら みそ	にんじん こんにゃく 玉ねぎ しめじ さやいんげん しょうが にんにく 大根 長ねぎ えのきたけ アセロラ りんご	ごはん 米油 砂糖 じゃがいも でん粉	793 kcal	31.7 g	16.3 g	2.8 g
4	月	ごはん 野菜と雑穀のふりかけ 牛乳(乳) にんじんメンチカツ(麦) ゆめオレンジは、 呉汁 ゆめオレンジ 愛媛県で生まれた品種です。	牛乳(乳) とり肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ 豚肉 かつお節 昆布	にんじん 大根 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ モロヘイヤ かぼちゃ 葉大根 トマト ゆめオレンジ	ごはん じゃがいも 米油 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦) ひえ 水あめ 完熟とうもろこし 精白米	815 kcal	31.7 g	25.6 g	2.6 g
5	火	♡ 中央台北小学校リクエストメニュー ♡			メッセージ【人気なメニューを組み合わせ、栄養がとれるように考えました。】				
5	火	メロンパン(卵 乳 麦) 牛乳(乳) とり肉のバジル焼き ベーコンと野菜のコンソメ煮 ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) ベーコン とり肉 ヨーグルト(乳)	にんじん 大根 セロリ 玉ねぎ マッシュルーム さやいんげん にんにく バジル	パン(乳 麦) 砂糖 マーガリン(乳) じゃがいも メロンシート(卵 乳 麦) 米油	817 kcal	34.9 g	27.4 g	2.9 g
夕食はうす味にしましょう。									
6	水	日本型食生活献立		日本型食生活とは、ごはんなどの主食を中心に、主菜・副菜・汁物に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わったバランスのよい食事です。健康によい食事の組み合わせをおぼえましょう。					
6	水	発芽米入りごはん<主食> 牛乳(乳) サーモンフライ(麦)<主菜> ひじきと根菜の油炒め<副菜> なめこ汁<汁物> ソース	牛乳(乳) 豆腐 みそ とり肉 ひじき さつま揚げ	なめこ ほうれん草 長ねぎ しょうが ごぼう にんじん れんこん 枝豆	ごはん 発芽胚芽米 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 なたね油 パン粉(麦) 米油	771 kcal	30.8 g	20.4 g	2.7 g
今日はつくねや里芋、ほうれん草、こんにゃく、生揚げなど福島県産の食材(地場産物)を多く使った献立になっています。ぜひおいしく食べてください。									
地域の郷土料理献立 * いわき市 *									
八杯汁はいわき市でも古くから食べられてきた料理です。また多めの油で季節の野菜を炒め、砂糖とみそで味付けした「油みそ」は、昔からいわき市の田ん町や三和町などで食べられています。									
7	木	ごはん ねぎの油みそ 牛乳(乳) しそ入りとりつくね(麦) 八杯汁 油みそは、ごはんのわきに配食します。 ごはんは、少しのせて食べましょう。	牛乳(乳) 生揚げ とり肉 大豆 ひじき みそ かつお節	干しいたけ ごぼう にんじん 大根 こんにゃく ほうれん草 青しそ 玉ねぎ 長ねぎ	ごはん 里芋 でん粉 小麦粉(麦) 砂糖 パン粉(麦) 米油	709 kcal	25.8 g	20.1 g	2.6 g
8	金	塩タンメン(中華ソフトめん(麦)+塩タンメンスープ) 牛乳(乳) コーンしゅうまい②(麦) みかん みかんは、今が旬の 果物です。	牛乳(乳) 豚肉 大豆 豆腐 たら	にんにく しょうが にんじん 干しいたけ もやし 白菜 長ねぎ にら 玉ねぎ とうもろこし みかん	中華ソフトめん(麦) 米油 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ラード パン粉(麦)	740 kcal	29.8 g	14.8 g	3.3 g
夕食はうす味にしましょう。									
よくかむ献立									
よくかんで食べることは、肥満の予防・解消につながっています。「よくかむ」ことを意識して食べるようにしましょう。									
日本型食生活献立									
日本型食生活とは、ごはんなどの主食を中心に、主菜・副菜・汁物に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わったバランスのよい食事です。健康によい食事の組み合わせをおぼえましょう。									
11	月	魚食給食①		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」を取り入れていきます。今月1回目は「さんま」です。					
11	月	ごはん<主食> 牛乳(乳) さんま生姜煮<主菜> 茎わかめの炒め煮<副菜> さつまいものみそ汁<汁物>	牛乳(乳) とり肉 豆腐 みそ さんま 豚肉 茎わかめ さつま揚げ	ごぼう 大根 長ねぎ しょうが 干しいたけ こんにゃく にんじん 長ねぎ・大根は、 今が旬の野菜です。	ごはん さつまいも でん粉 米油 砂糖	809 kcal	34.1 g	20.7 g	2.9 g
夕食はうす味にしましょう。									
12	火	ドッグパン(乳 麦) 牛乳(乳)コーヒー チリコンカン とり肉と青菜のシチュー(乳 麦)	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) 豚肉 大豆 大豆ミート	にんじん 玉ねぎ 小松菜 マッシュルーム にんにく トマト 白菜は、今が 旬の野菜です。	パン(乳 麦) じゃがいも 小麦粉(麦) 砂糖 油 パーム油 生クリーム(乳) 米油 米粉	803 kcal	39.3 g	22.7 g	2.6 g
13	水	ごはん 焼きのり 牛乳(乳) 春巻(麦) キムチチゲスープ オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 昆布 みそ 豆腐 大豆 焼きのり	干しいたけ 大根 しょうが 白菜 にんじん にんにく 長ねぎ にら たけのこ きくらげ オレンジ	ごはん 砂糖 米粉 小麦粉(麦) でん粉 ごま油 ショートニング 大豆油	759 kcal	27.1 g	23.3 g	2.0 g
14	木	麦ごはん 納豆 牛乳(乳) れんこんのきんぴら かきたま汁(卵)	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) 大豆 納豆 豚肉 みそ	にんじん 玉ねぎ 小松菜 しょうが こんにゃく れんこん さやいんげん	ごはん 大麦 でん粉 砂糖 米油	751 kcal	35.2 g	19.4 g	2.6 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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
15	金	魚食給食② ごはん 牛乳(乳) カジコロッケ(麦) すき焼き みかん	牛乳(乳) 豚肉 焼き豆腐 かじき	干しいたけ にんじん しらたき えのきたけ 白菜 長ねぎ 青しそ 玉ねぎ みかん	ごはん 米油 砂糖 小麦粉(麦) じゃがいも 油 ラード パン粉(麦)	803 kcal	30.2 g	21.6 g	2.4 g
18	月	チキンカレーライス(麦)〈ごはん〉 牛乳(乳) 野菜ソテー みそ大豆	牛乳(乳) とり肉 豆乳チーズ ベーコン 大豆 みそ	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ かぼちゃ しめじ キャベツ とうもろこし 小松菜	ごはん 米油 じゃがいも ルウ(麦) でん粉 砂糖 パーム油 ココア 米粉	792 kcal	27.2 g	21.2 g	3.1 g
* クリスマスマニュー *									
セレクト給食 ★ クリスマスデザート ★									
自分で選んだ給食(デザート)を食べる日です。今は、家の人が食事を用意してくれたり、学校では給食を食べたりしていますが、やがて自分で食事を考えて用意する時がきます。セレクト給食はデザート栄養価やアレルギーの表示を見て、自分の体のことを考え、食べ物を選ぶ練習です。給食の準備がスムーズにできるように、自分がどのデザートを選んだのかを確認しておきましょう。 ※セレクト給食(デザート)の希望のない学校は全員①のデザートとなります。									
19	火	バターロールパン(乳 麦) 牛乳(乳) 星のハンバーグ・トマトソースかけ ポトフスープ ①クリスマスカップデザート(いちご)	牛乳(乳) 大豆 豚肉 とり肉 ベーコン 豆乳	にんじん 玉ねぎ かぶ キャベツ ブロッコリー しょうが にんにく トマト いちご	パン(乳 麦) 砂糖 マーガリン(乳) じゃがいも でん粉 ラード 米油 水あめ	766 kcal	27.1 g	31.2 g	2.4 g
		バターロールパン(乳 麦) 牛乳(乳) 星のハンバーグ・トマトソースかけ ポトフスープ ②ブルーベリータルト	牛乳(乳) 大豆 豚肉 とり肉 ベーコン 豆乳	にんじん 玉ねぎ かぶ キャベツ ブロッコリー しょうが にんにく トマト こんにゃく粉 ブルーベリー	パン(乳 麦) 砂糖 マーガリン(乳) じゃがいも でん粉 ラード 米油 コーンフラワー 水あめ 油 ショートニング 米粉	826 kcal	27.8 g	33.9 g	2.4 g
		バターロールパン(乳 麦) 牛乳(乳) 星のハンバーグ・トマトソースかけ ポトフスープ ③サンタさんのチョコケーキ(卵 乳 麦)	牛乳(乳) 大豆 豚肉 とり肉 ベーコン 卵(卵) 脱脂乳(乳)	にんじん 玉ねぎ かぶ キャベツ ブロッコリー しょうが にんにく トマト こんにゃく粉	パン(乳 麦) 砂糖 マーガリン(乳) じゃがいも でん粉 ラード 米油 チョコレート(乳) 小麦粉(麦) 水あめ 油 ココア	771 kcal	28.1 g	31.8 g	2.5 g
ふくしま健康応援メニュー									
日本型食生活献立									
20	水	魚食給食③ ごはん 牛乳(乳) 目光の唐揚げ② 青菜のごまあえ 野菜たっぷり豆乳豚汁	牛乳(乳) 豚肉 豆乳 みそ 目光 糸かまぼこ	大根 にんじん ごぼう こんにゃく 白菜 しょうが 長ねぎ もやし ほうれん草	ごはん さつまいも でん粉 米粉 米油 砂糖 ごま ねりごま	781 kcal	31.8 g	19.2 g	1.9 g
季節の行事食献立 *冬至(とうじ)*									
21	木	ごはん 牛乳(乳) 豚かつ(麦)・ソースかけ キャベツソテー かぼちゃのみそ汁 オレンジ	牛乳(乳) とり肉 油揚げ みそ 大豆 豚肉 ベーコン	にんじん 大根 玉ねぎ かぼちゃ さやいんげん キャベツ 小松菜 オレンジ	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油 砂糖	797 kcal	30.0 g	20.7 g	2.9 g

*給食回数15回 *平均栄養価 エネルギー：783kcal たんぱく質：30.7g 脂質：23.0g カルシウム：453mg 食塩：2.6g

※いわき市の学校給食では、落花生・そばを含む食品は使用していません。また、アレルギー物質を含む献立・食品には、名前の後ろに()で記載しています。卵(卵) 牛乳(乳) 小麦(麦) えび(え) かに(か)

※海そう類は、海洋生物(小さなえび・かに)等が混じる可能性があります。

※はしは忘れずに持ち帰り、清潔なものを使いましょう。また、はしの長さが短すぎる生徒が見られます。成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。

* 生活習慣病予防の観点から、めん類の汁を飲み干さないことをおすすめしています。