



令和5年12月分学校給食予定献立表(小学校)

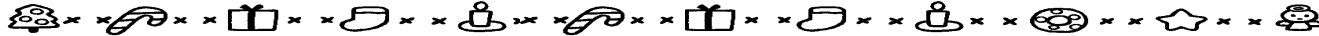


今月の食育目標

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	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	むぎごはん なっとう 牛乳(乳) れんこんのきんぴら かきたま汁(卵)	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) 大豆 なっとう ぶた肉 みそ	にんじん 玉ねぎ こまつな しょうが こんにやく れんこん さやいんげん	ごはん おおむぎ でんぷん さとう こめ油	557 kcal	27.0 g	16.1 g	2.0 g
4	月	<p>よくかむ献立 </p> <p>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。</p> <p>日本型食生活献立 </p> <p>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。</p> <p>魚食給食① </p> <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「常盤もの」を取り入れていきます。今月1回目は「さんま」です。</p>							
		ごはん(主菜) 牛乳(乳) さんましょうが煮(主菜) くきわかめのいため煮(副菜) さつまいものみそ汁(汁物)	牛乳(乳) とり肉 とうふ みそ さんま ぶた肉 くきわかめ さつまあげ	ごぼう だいこん 長ねぎ しょうが ほししいたけ こんにやく にんじん	ごはん さつまいも でんぷん こめ油 さとう	631 kcal	28.2 g	17.9 g	2.5 g
		ごはん 牛乳(乳) ぶた肉とやさいのキムチ炒め もずくスープ オレンジ	牛乳(乳) もずく とうふ ぶた肉 大豆	にんじん しょうが 長ねぎ にんにく 玉ねぎ たけのこ りんご はくさい なら オレンジ	ごはん ごま こめ油 さとう 水あめ	543 kcal	26.4 g	14.6 g	1.9 g
6	水	<p>中央台北小学校リクエストメニュー</p> <p>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。】</p>							
6	水	メロンパン(卵 乳 麦) 牛乳(乳) とり肉のバジルやき ベーコンとやさいのコンソメ煮 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 だいこん 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) さとう こめ油 マーガリン(乳) じゃがいも メロンシート(卵 乳 麦)	675 kcal	28.8 g	23.3 g	2.3 g
7	木	しおタンメン(ちゅうかソフトめん(麦)+しおタンメンスープ) 牛乳(乳) こめこぎょうざ② みかん	牛乳(乳) ぶた肉 大豆	にんにく しょうが にんじん もやし ほししいたけ はくさい とうもろこし 長ねぎ なら キャベツ 玉ねぎ みかん	ちゅうかソフトめん(麦) こめこ こめ油 玄米粉 こんにやく でんぷん さとう 油 発芽玄米	611 kcal	23.8 g	15.2 g	2.8 g
8	金	チキンカレーライス(麦)(ごはん) 牛乳(乳) やさいソテー みそ大豆	牛乳(乳) とり肉 とうにゅうチーズ 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 とうもろこし しめじ キャベツ こまつな	ごはん こめ油 じゃがいも ルウ(麦) でん粉 さとう パーム油 ココア こめこ	639 kcal	24.3 g	18.6 g	2.5 g
11	月	ごはん やさいとざっくこのふりかけ 牛乳(乳) にんじんメンチカツ(麦) ご汁 アセロラゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 油あげ とうふ みそ 大豆 かつおぶし こんぶ	にんじん 長ねぎ ほうれん草 玉ねぎ モロヘイヤ かぼちゃ 葉だいこん トマト アセロラ りんご	ごはん じゃがいも さとう 小麦粉(麦) でんぷん こめ油 パン(麦) 完熟とうもろこし ひえ 精白米 水あめ	653 kcal	25.0 g	20.8 g	2.4 g
12	火	ごはん 牛乳(乳) とうふハンバーグ・きのこおろしソースかけ ごもくまめ ゆめオレンジ	牛乳(乳) とり肉 こんぶ さつまあげ あつあげ 大豆 とうふ おから かつおぶし	ごぼう にんじん こんにやく えだ豆 しょうが 玉ねぎ にんにく しめじ えのきたけ だいこん ゆめオレンジ	ごはん こめ油 じゃがいも でんぷん さとう なたね油	637 kcal	24.2 g	17.1 g	2.2 g
13	水	ドッグパン(乳 麦) 牛乳(乳)・コーヒー チリコンカン とり肉とあおなのシチュー(乳 麦)	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 とうにゅうチーズ 大豆ミート ソフトチーズ(乳) スキムミルク(乳) 大豆	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ほうれん草 にんにく トマト	パン(乳 麦) じゃがいも 小麦粉(麦) さとう 油 パーム油 生クリーム(乳) こめ油 こめこ	658 kcal	32.4 g	20.3 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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
14 木	<p>ぎょしょくきゆうしょく 魚食給食②</p> <p>げんりょうごはん 牛乳(乳) カゾココロツケ(麦) すきやき みかん</p>	<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「常盤もの」を取り入れていきます。今月2回目は「かじき」です。</p> <p>牛乳(乳) ぶた肉 やき豆腐 かじき</p>	<p>にんじん ほしいたけ しらたき えのきたけ はくさい 長ねぎ あおしそ 玉ねぎ みかん</p>	<p>ごはん こめ油 さとう 小麦粉(麦) じゃがいも 油 ラード パン粉(麦) こめ油</p>	625 kcal	24.5 g	19.9 g	2.0 g	
15 金	<p>にほんがたしょくせいかつこんだて 日本型食生活献立</p> <p>はつが米入りごはん(主食) 牛乳(乳) ほっけこんぶしょうゆやき ひじきとこんさいの油いため なめこ汁(汁物) 主菜(主菜) 副菜(副菜)</p>	<p>にほんがたしょくせいかつ 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伝えしよう。</p> <p>牛乳(乳) 大豆 みそ こんぶ ほっけ とり肉 ひじき さつまあげ</p>	<p>長ねぎ こまつな なめこ トマト ごぼう にんじん れんこん さやいんげん</p> <p>いわき市産のなめこを使います。</p>	<p>ごはん 発芽胚芽米 でんぷん さとう 水あめ こめ油</p>	510 kcal	24.9 g	12.7 g	2.1 g	
18 月	<p>じばさんぶつかつようこんだて 地場産物活用献立</p> <p>ちいき きょうどりょうりこんだて 地域の郷土料理献立 * いわき市 *</p>	<p>きょうはつくねや里芋、ほうれん草、こんにやく、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。</p> <p>はちはいじる 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て砂糖とみそで味付けした「油みそ」は、昔からいわき市の田代町や三和町などで食べられています。</p>	<p>牛乳(乳) なまあげ とり肉 大豆 ひじき みそ かつおぶし</p>	<p>ほしいたけ ごぼう にんじん だいこん こんにやく ほうれん草 あおしそ 玉ねぎ 長ねぎ</p>	<p>ごはん さいも でんぷん 小麦粉(麦) さとう パン粉(麦) こめ油</p>	579 kcal	22.2 g	18.9 g	2.1 g
19 火	<p>けんこうおうえん 心くしま健康応援メニュー</p> <p>にほんがたしょくせいかつこんだて 日本型食生活献立</p> <p>ぎょしょくきゆうしょく 魚食給食③</p>	<p>ふくしま県では、ふくしま「食の基本」として「主食・主菜・副菜のそろった食事+おいしく減塩」を推進しています。今日の「野菜たっぷり豆乳豚汁」は食塩相当量が1g以下の心くしま健康応援メニューです。食塩の摂りすぎを減らすために、減塩を心がけましょう。</p> <p>にほんがたしょくせいかつ 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伝えしよう。</p> <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「常盤もの」を取り入れていきます。今月3回目は「目光」です。</p>	<p>牛乳(乳) ぶた肉 とうにゅう みそ めひかり 糸かまぼこ</p>	<p>だいこん にんじん ごぼう こんにやく はくさい しょうが 長ねぎ もやし ほうれん草</p> <p>いわき伝統野菜の「おかごぼう」「太白(さつまいも)」を使用しています。</p>	<p>ごはん さつまいも でんぷん こめこめ油 さとう ごま ねりごま</p>	612 kcal	27.5 g	15.4 g	1.6 g
20 水	<p>* クリスマスマニュー *</p> <p>バターロールパン(乳 麦) 牛乳(乳) ほしのハンバーグ・トマトソースかけ ポトフスープ クリスマスカップデザート</p>	<p>ひとあしはや 一定早いクリスマスメニューです。今年は星の形をしたハンバーグやクリスマスカップデザートができます。お楽しみに!</p> <p>牛乳(乳) 大豆 ぶた肉 とり肉 ベーコン とうにゅう</p>	<p>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</p>	<p>パン(乳 麦) さとう 水あめ マーガリン(乳) じゃがいも でんぷん ラード こめ油</p>	610 kcal	21.6 g	25.2 g	2.0 g	
21 木	<p>きせつ きょうじしょくこんだて とうじ 季節の行事食献立 *冬至*</p> <p>けんちんうどん(ソフトめん(麦)+けんちんかけ汁) 牛乳(乳) かぼちゃのいとこ煮 あおりの小魚</p>	<p>とうじは1年で最も日が短い日です。冬至の日には、かぼちゃを食べてゆず湯に入るという風習がありますよ。今年は12月22日(金)が冬至です。</p> <p>牛乳(乳) ぶた肉 大豆 みそ あずき あおりのほし</p>	<p>ごぼう にんじん だいこん しめじ はくさい 長ねぎ かぼちゃ</p>	<p>ソフトめん(麦) こめ油 油 さとう</p>	618 kcal	29.1 g	14.3 g	2.4 g	

*給食回数15回 *平均栄養価 エネルギー：611kcal たんぱく質：18.0g 脂質：2.2g カルシウム：395mg 食塩：2.2g

※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)等が混入す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児童が見られます。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。