

令和5年12月分 学校給食予定献立表 (中学校)

はしは、毎日持ち帰って洗いましょう。次の日も、忘れずに持ってきてましよう。



今月の食育目標：寒さに負けない食事をしよう

四倉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食分	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
1	金	ごはん 牛乳(乳) マーボー厚揚げ とり肉と青菜のとろみスープ ぶどうゼリー	牛乳(乳) とり肉 豚肉 絹厚揚げ みそ	大根 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 白菜 しょうが たけのこ にんじん 干しいたけ さやいんげん にんにく ぶどう	ごはん でん粉 ごま油 砂糖		739 kcal	26.0 g	17.8 g	2.5 g
<p>🐟🐟 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。給食でもいわき市で水揚げされた魚「常磐もの」を取り入れていきます。今月は常磐ものが3回登場します。今日は「さんま」です。</p>										
4	月	ごはん 牛乳(乳) 「常磐もの」は、このマークが目印!! さんましょうが煮 こんにゃくのきんぴら 呉汁 かみかみメニュー 和食献立	牛乳(乳) 豚肉 油揚げ 豆腐 大豆 みそ とり肉 さつま揚げ さんま	白菜 玉ねぎ にんじん 小松菜 長ねぎ こんにゃく さやいんげん しょうが	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 でん粉		796 kcal	38.3 g	22.7 g	3.0 g
<p>🍃 ○○ふくしまを食べよう! ○○ ～いわき伝統野菜「おかごぼう」～ 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。今日は渡辺町で作られた「おかごぼう」という品種のごぼうを使います。味わって食べてください!</p>										
5	火	麦ごはん 牛乳(乳) 和食献立 納豆 豚肉とおかごぼうの炒め 小松菜のみそ汁 かみかみメニュー	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ 豚肉 さつま揚げ 納豆	玉ねぎ 小松菜 ごぼう(おかごぼう) にんじん こんにゃく しょうが	ごはん 大麦 じゃがいも 米油 砂糖		787 kcal	36.3 g	20.9 g	2.9 g
<p>☆「和食とSDGs給食」献立☆ ～だしで味わう和食の日～ 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、和食には食べ物を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よう。</p>										
6	水	ごはん 牛乳(乳) かみかみメニュー 福島県産豚みそカツ(麦) 切り干し大根と小松菜の油炒め 冬野菜のみぞれ仕立て汁(麦) ふくしまりんごゼリー	牛乳(乳) 油揚げ 豚肉 さつま揚げ みそ かつお節	かぶ かぶの葉 しめじ えのきたけ ゆず 切り干し大根 にんじん 小松菜 りんご	ごはん 麩(麦) 里芋 でん粉 砂糖 米油 パン粉(麦)		832 kcal	28.6 g	23.9 g	2.4 g
<p>🍃 ○○ふくしまを食べよう! ○○ ～いわき伝統野菜「太白」～ いわき伝統野菜とは、約70種類あります。今日は大久地区で作られた「太白」という品種のさつまいもを使います。白くて甘いのが特徴です。味わって食べてください!</p>										
7	木	麦ごはん 牛乳(乳) かみかみメニュー 親子煮(卵) いわき伝統野菜「太白」のみそ汁 小魚大豆	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ とり肉 なたと 卵(卵) 大豆 青のり かたくちいわし	にんじん 長ねぎ ごぼう 白菜 大根 こんにゃく 玉ねぎ さやえんどう	ごはん 大麦 さつまいも(太白) 米油 砂糖 でん粉 ごま		790 kcal	30.5 g	20.6 g	3.0 g
<p>🐟🐟 魚食給食 ② 🐟🐟 今日では湯本高校の生徒のみなさんが考えた「かじ〇コロッケ」です。みんなが「まあいい笑顔になりますように」と願いを込めて名付けられています! 常磐ものの「かじき」といわき市の伝統野菜の「おくいも」が入ったいわきならではのコロッケです!</p>										
8	金	食パン(乳、麦) マーシャルピーンズ(乳) 牛乳(乳) かじ〇コロッケ(麦)・ワインソースかけ オレンジ 大麦入りミネストローネ かみかみメニュー	牛乳(乳) とり肉 白いんげん豆 かじき	にんじん 玉ねぎ 白菜 セロリ 枝豆 トマト にんにく しそ オレンジ	パン(乳、麦) じゃがいも(おくいも) 大麦 米油 小麦粉(麦) ラード パン粉(麦) 砂糖 でん粉 マーシャルピーンズ(乳)		868 kcal	29.9 g	31.6 g	2.8 g
11	月	ごはん 味付けのり 牛乳(乳) とり天(麦) 給食初登場(大分県の郷土料理)です! おでん(卵、麦)	牛乳(乳) さつま揚げ ちくわ(麦) 生揚げ うずら卵(卵) 昆布 とり肉 のり	こんにゃく 大根 にんじん にんにく	ごはん 里芋 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 米油		815 kcal	35.2 g	25.7 g	3.0 g

◆アレルギー物質を含む献立・食品の場合には、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)

◆給食センターでは、原材料にそば、落花生を含む食品は使用していませんが、製造工場で混入する可能性があります。

◆減量ごはん・パンは、通常のごはん・パンより原料の精白米および小麦粉が10g少なくなっています。

◆給食の食材は、安全を確認しながら使用しています。そのため、献立内容や産地を変更する場合があります。

◆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。



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杯分	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
<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、野菜不足と食塩のとりすぎです。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の「野菜たっぷり豆乳豚汁」を提供します。</p>									
12 火	ごはん 牛乳(乳) 和風さんぴら包み焼き 青菜とツナの煮びたし 野菜たっぷり豆乳豚汁	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 豆乳 みそ 油揚げ マグロオイルフレーク とり肉 大豆 ゼラチン	ごぼう にんじん 大根 こんにゃく 白菜 長ねぎ 小松菜 もやし しょうが 玉ねぎ	ごはん ごま油 砂糖 でん粉 ごま		730 kcal	32.0 g	21.0 g	1.8 g
<p>魚食給食 ③ 今日、いわき市の魚にもなっている、「めひかり」が登場します！めひかりは、ふわふわな上品な味が特徴です。骨も食べられるので、よくかんで食べましょう。</p>									
13 水	ごはん 牛乳(乳) 目光のから揚げ② ひじきの油炒め なめこと野菜のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ ひじき とり肉 さつま揚げ 大豆 目光	にんじん こんにゃく 大根 玉ねぎ なめこ 小松菜 さやいんげん	ごはん じゃがいも 砂糖 米油 でん粉 米粉		758 kcal	31.3 g	20.2 g	2.4 g
14 木	タンタンメン(中華ソフトめん(麦)+タンタンスープ) 牛乳(乳) コーン焼売②(麦) みかん	牛乳(乳) みそ 豚肉 大豆 豆腐 たら	長ねぎ たけのこ にんじん もやし チンゲンサイ しょうが にんにく 玉ねぎ とうもろこし みかん	中華ソフトめん(麦) 米油 ごま 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ラード パン粉(麦)		806 kcal	34.7 g	20.5 g	2.8 g
15 金	うずまさパン(乳,麦) 牛乳(乳)・コーヒー ブロッコリーのガーリックソテー 白菜と肉団子のクリームシチュー(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳)	玉ねぎ 白菜 にんじん パセリ ブロッコリー キャベツ とうもろこし にんにく	パン(乳,麦) でん粉 米油 ラード パン粉(麦) じゃがいも ルー(乳,麦) 生クリーム(乳) 砂糖		850 kcal	31.5 g	28.7 g	2.4 g
<p>★★ 久之浜第一小学校リクエスト献立 ★★ 「みんなが大好きなツナごはん、具がたっぷり入っているとさんご汁は栄養満点です。体も温まるので、味わって食べて下さい。」(久一小より)</p>									
<p>ツナごはんの具を、ごはんによく混ぜてから、よそいましょう。 ※栄養価や調理作業等を考慮し、献立の一部を変更しています。</p>									
18 月	ツナごはん(減量ごはん) 牛乳(乳) たこナゲット② どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ マグロオイルフレーク たら いか たこ	にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく	ごはん じゃがいも 米油 バター(乳) 砂糖 でん粉 大豆油		787 kcal	34.5 g	24.7 g	2.9 g
<p>☆☆ 行事食「冬至献立」☆☆ 今年の冬至は、12/22です。冬至の日にかぼちゃを食べると、1年間かぜをひかず健康に過ごせると言われています。給食では一足早く冬至かぼちゃが登場します！</p>									
19 火	ごはん のりふりかけ 牛乳(乳) 白ごまつくね②(麦) 冬至かぼちゃ たぬき汁	牛乳(乳) さつま揚げ 油揚げ あずき 大豆 とり肉 とりレバー のり かつお節	こんにゃく にんじん えのきたけ 白菜 長ねぎ しょうが かぼちゃ 玉ねぎ 干しいたけ	ごはん でん粉 砂糖 油 ごま ラード パン粉(麦)		748 kcal	27.3 g	20.1 g	2.7 g
<p>★★ 夏井小学校リクエスト献立 ★★ 「ぼくたちが頑張って考えたので、おいしく食べて下さい。」(夏井小より)</p>									
<p>※栄養価や調理作業等を考慮し、献立の一部を変更しています。</p>									
20 水	ごはん 牛乳(乳) あじフライ(麦) パックソース 肉じゃが	牛乳(乳) 豚肉 あじ 大豆	玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	ごはん じゃがいも 砂糖 米油 小麦粉(麦) パン粉(麦) でん粉		788 kcal	32.5 g	18.1 g	2.5 g
<p>♪♪ 行事食「クリスマス献立」♪♪ 今日は一足早いクリスマス献立です。夏井小と平三小のリクエストメニューのクレープもついていますよ。お楽しみに！</p>									
<p>★★ 平第三小学校リクエスト献立 ★★ 「味わって食べて下さい！」(平三小より)</p>									
<p>※栄養価や調理作業等を考慮し、献立の一部を変更しています。</p>									
21 木	ごはん 牛乳(乳) ポテトサラダ カレースープ(麦) チョコクレープ	牛乳(乳) 豚肉 大豆 豆乳	玉ねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム さやいんげん ブロッコリー	ごはん ルウ(麦) じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 米油 米粉 でん粉 砂糖 水あめ ココア 大豆油		836 kcal	29.7 g	25.8 g	2.7 g