

# 令和5年12月分 学校給食予定献立表 (小学校)

はしは、まいにちもちかえてあらしましょう。つぎのひも、わすれずにもってきましょう。



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	こんだて名	からだをつくる食品	からだ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	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
1	金	きつねうどん〈ソフトめん(麦)+きつねかけ汁〉 牛乳(乳) いかの天ぷら(卵,麦) みかん	牛乳(乳) とり肉 油あげ なた いか たまご(卵)	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ はくさい こまつな みかん	ソフトめん(麦) こむぎ粉(麦) でん粉 こめ油	615 kcal	27.2 g	17.4 g	2.5 g
<p>魚食給食① いわき市では毎月7日を「魚の日」と制定しました。給食でもいわき市で水揚げされた魚「常盤もの」を取り入れていきます。今日は常盤ものが3回登場します。今日は「さんま」です。</p>									
4	月	ごはん 牛乳(乳) さんましょうが煮 ご汁	牛乳(乳) ぶた肉 油あげ とうふ だいず みそ とり肉 さつまあげ <b>さんま</b>	玉ねぎ はくさい にんじん こまつな 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 こめ油 でん粉 さとう	612 kcal	29.2 g	19.3 g	2.4 g
<p>〇〇ふくしまを食べよう!〇〇 ～いわき伝統野菜「おかごぼう」～</p> <p>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。今日は川前町で作られた「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	むぎごはん 牛乳(乳) なっとう <b>ぶた肉とおかごぼうのいため</b> こまつなのみそ汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ なっとう さつまあげ ぶた肉	玉ねぎ こまつな <b>ごぼう(おかごぼう)</b> にんじん こんにゃく しょうが	ごはん おおむぎ じゃがいも さとう こめ油	577 kcal	27.5 g	16.5 g	2.4 g
<p>☆「和食とSDGs給食」献立☆ ～だしで味わう和食の日～</p> <p>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ょう。</p>									
6	水	ごはん 牛乳(乳) 福島県産ぶたみそカツ(麦) きりぼしだいこんとこまつなの油いため 冬やさいのみぞれじたく汁(麦) ふくしまりんごゼリー	牛乳(乳) 油あげ さつまあげ ぶた肉 みそ かつおぶし	かぶ かぶの葉 しめじ えのきたけ ゆず きりぼしだいこん にんじん こまつな りんご	ごはん ぶ(麦) さとも でん粉 さとう こめ油 パン粉(麦)	671 kcal	23.4 g	21.5 g	2.0 g
<p>今日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! 常盤ものの「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>									
7	木	食パン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) <b>かじ〇コロッケ(麦)</b> ・ワインソースかけ おおむぎ入りミネストローネ オレンジ	牛乳(乳) とり肉 「常盤もの」は、このマークが目印!! 白いんげんまめ <b>かじき</b>	にんじん 玉ねぎ はくさい セロリ えだまめ トマト しそ にんにく オレンジ いちご	パン(乳,麦) <b>じゃがいも(おくいも)</b> おおむぎ こめ油 こむぎ粉(麦) ラード パン粉(麦) さとう でん粉	682 kcal	23.9 g	21.7 g	2.6 g
<p>〇〇ふくしまを食べよう!〇〇 ～いわき伝統野菜「太白」～</p> <p>いわき伝統野菜は、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>									
8	金	むぎごはん 牛乳(乳) おやこ煮(卵) <b>いわき伝統野菜「太白」のみそ汁</b>	牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ とり肉 なた たまご(卵)	にんじん 長ねぎ はくさい ごぼう だいこん こんにゃく 玉ねぎ さやえんどう	ごはん おおむぎ <b>さつまいも(太白)</b> こめ油 さとう	570 kcal	22.8 g	16.5 g	2.3 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。
- ◆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。
- ◆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。
- ◆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	こんだて名	からだをつくる食品	からだ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	たんぱく質	脂質	食塩相当量
<p><b>福島県×キッコマン</b>  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「やさいたっぷりとうにゅうぶた汁」を提供します。</p>							
11月	ごはん 牛乳(乳) わふうきんぴらつつみやき あおなとツナの煮びたし <b>やさいたっぷりとうにゅうぶた汁</b>	牛乳(乳) ぶた肉 とうにゅう みそ 油あげ マグロオイルフレーク とり肉 だいず とうふ ゼラチン	ごぼう にんじん だいごん こんにゃく はくさい 長ねぎ こまつな もやし しょうが 玉ねぎ	ごはん ごま油 さとう でん粉 ごま		575 kcal	25.9 g
12月	ごはん あじつけのり 牛乳(乳) にんじんメンチカツ(麦) おでん(卵,麦)	牛乳(乳) さつまあげ なまあげ ちくわ(麦) うずらたまご(卵) こんぶ だいず ぶた肉 のり	こんにゃく だいごん にんじん 玉ねぎ	ごはん さとも さとう こむぎ粉(麦) でん粉 パン粉(麦) こめ油		613 kcal	24.4 g
<p><b>魚食給食 ③</b> 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) <b>めひかりのからあげ②</b> ひじきの油いため なめことやさいのみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ ひじき とり肉 さつまあげ だいず <b>めひかり</b>	にんじん こんにゃく だいごん 玉ねぎ なめこ こまつな さやいんげん	ごはん じゃがいも さとう こめ油 でん粉 こめ粉		579 kcal	26.7 g
14木	うずまきパン(乳,麦) 牛乳(乳)・コーヒー ブロッコリーのガーリックソテー はくさいと肉だんごのクリームシチュー(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳)	玉ねぎ はくさい 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 こめ油 ロード パン粉(麦) じゃがいも ルウ(乳,麦) なまクリーム(乳) さとう		683 kcal	25.4 g
15金	タンタンめん(ちゅうかソフトめん(麦)+タンタンスープ) 牛乳(乳) コーンしゅうまい②(麦) みかん	牛乳(乳) みそ ぶた肉 だいず とうふ 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	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 ごま こむぎ粉(麦) でん粉 さとう ロード パン粉(麦)		633 kcal	28.1 g
<p><b>★★ 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)</b> ※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(げんりょうごはん) 牛乳(乳) <b>たごナゲット</b> どさんご汁(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ 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 こめ油 バター(乳) さとう でん粉 だいず油		575 kcal	25.3 g
<p><b>★★ 夏井小学校リクエスト献立 ★★ 「ほくたちが頑張ってるので、おいしく食べて下さい。」(夏井小より)</b> ※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>							
19火	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) ぶた肉 あじ だいず	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 さとう こめ油 こむぎ粉(麦) パン粉(麦) でん粉		614 kcal	26.4 g
<p><b>☆☆ 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！</b></p>							
20水	ごはん のりふりかけ 牛乳(乳) 白ごまつくね②(麦) とうじかぼちゃ たぬき汁	牛乳(乳) さつまあげ 油あげ あずき だいず とり肉 とりレバー かつおぶし のり	こんにゃく にんじん えのきだけ はくさい 長ねぎ しょうが かぼちゃ 玉ねぎ ほししいたけ	ごはん でん粉 さとう ごま 油 ロード パン粉(麦)		595 kcal	22.9 g
<p><b>★★ 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)</b> ※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) ぶた肉 だいず とうにゅう	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 こめ油 こめ粉 でん粉 さとう 水あめ ココア だいず油		661 kcal	21.6 g