



令和6年 12月分 学校給食予定献立表（小学校）

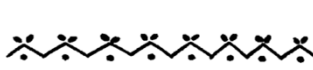
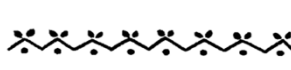


☆☆☆ 今月の食育目標「寒さに負けない食事をしよう」☆☆☆

常磐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
2	月	★^{うちまちしょうがっこう}内町小学校の5年生が考えたみそ汁献立★ かみかみメニュー ごはん 牛乳(乳) さばのお焼き きりぼしだいこんとこまつなの油いため しゅんといわき市産しよくざいのみそ汁	10月の家庭科の学習で考えたオリジナルみそ汁が給食に登場します！！秋から冬にかけておいしくなる。 さつまいもやいわき市産のなめこや長ねぎが入ったみそ汁です。味わっていただきます。	さつまいもやいわき市産のなめこや長ねぎが入ったみそ汁です。味わっていただきます。	さつまいもやいわき市産のなめこや長ねぎが入ったみそ汁です。味わっていただきます。	602 kcal	26.0 g	17.7 g	2.4 g
3	火	ポークカレーライス(乳、麦)＜ざっくごはん＞ 牛乳(乳) あおなとベーコンのソテー オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが こまつな とうもろこし オレンジ	ごはん 大むぎ もちきび 高きび はとむぎ はつかげんまい 黒こめ アマランサス じゃがいも さとう パーム油 でんぶん ルウ(麦) こめ油	634 kcal	22.3 g	16.5 g	2.6 g
4	水	あんかけラーメン＜ちゅうかソフトめん(麦)＋あんかけスープ＞ 牛乳(乳) やさいはるまき(麦) お米のガトーショコラ	牛乳(乳) ぶた肉 いか だいず とり肉 とうにゅう	はくさい こまつな もやし、にら(福島県産) にんじん たけのこ きくらげ にんにく しょうが しいたけ 玉ねぎ キャベツ	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 ラード でんぶん さとう 小麦粉(麦) こめこ はるさめ ごま油 なたね油 ココア	631 kcal	23.8 g	20.0 g	2.4 g
5	木	☆ ^{しよくいく ひ} 食育の日献立☆ ごはん 主食 なつとう 主菜 牛乳(乳) こんにやくのきんぴら 副菜 かきたまみそ汁(卵) 汁物 かみかみメニュー	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵)、だいず(福島県産) みそ さつまあげ なつとう	玉ねぎ ほうれん草(福島県産) こんにやく ごぼう にんじん えだ豆	ごはん でんぶん こめ油 さとう ごま	564 kcal	26.9 g	16.8 g	2.0 g
6	金	ごはん 牛乳(乳) いわしのうめ煮 肉じゃが みかん	牛乳(乳) ぶた肉 いわし	玉ねぎ にんじん こんにやく さやいんげん うめぼし みかん	ごはん じゃがいも さとう こめ油 でんぶん さんおんとう	643 kcal	25.1 g	17.0 g	1.8 g
9	月	ごはん 牛乳(乳) あげぎょうざ②(麦) やさいたつぶりわかめスープ ぶどうゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 わかめ だいず	とうもろこし 玉ねぎ にんじん はくさい キャベツ しょうが にら(福島県産) ぶどう	ごはん でんぶん 小麦粉(麦) 油 ラード こめこ こめ油 さとう	571 kcal	16.7 g	16.3 g	1.6 g
10	火	リクエストメニュー★湯本第三小学校・湯本第一中学校★ ごはん 牛乳(乳) とりのからあげ ブロッコリーソテー とん汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ だいず(福島県産) とり肉	こんにやく 玉ねぎ にんじん 大根 長ねぎ(いわき市産) ブロッコリー キャベツ とうもろこし しょうが	ごはん じゃがいも さとう こめ油 でんぶん 油	653 kcal	25.7 g	22.2 g	1.9 g

12月(小学校)



常磐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
		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。給食ではいわき市で水揚げされた「常磐もの」を取り入れています。今日は「かながしら」です。						
11	水	ごはん かながしらのふりかけ 牛乳(乳) あつやきたまご(卵) どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ かながしら(いわき市産) きな粉 かつおぶし たまご、だいち(卵)(福島県産)	にんじん もやし(福島県産) とうもろこし 長ねぎ(いわき市産) 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 でんぷん 油	605 kcal	34.6 g	19.2 g	1.9 g
12	木	むぎごはん 牛乳(乳) いわしのあげびたし こまつなのみそ汁 みかん	牛乳(乳) 油あげ とうふ だいち(福島県産) みそ いわし	こまつな 玉ねぎ しょうが みかん	ごはん おおむぎ じゃがいも でんぷん こめ油 さとう ごま	623 kcal	25.8 g	19.0 g	1.8 g
13	金	コッペパン(乳、麦) レーズンクリーム(乳) 牛乳(乳) オムレツ(卵)・トマトソースがけ オニオンスープ	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵)	玉ねぎ マッシュルーム にんじん パセリ セロリ にんにく トマト	パン(乳、麦) でんぷん さとう じゃがいも だいち油 オリーブオイル レーズンクリーム(乳)	589 kcal	21.0 g	23.8 g	2.1 g
16	月	ごはん ねぎの油みそ 牛乳(乳) かつおかツ(麦) 大根のみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ だいち(福島県産) かつおぶし かつお	大根 こまつな 長ねぎ(いわき市産) しょうが 玉ねぎ	ごはん じゃがいも さんおんとう こめ油 小麦粉(麦) でんぷん さとう 油 パン粉(麦)	571 kcal	20.6 g	17.0 g	2.1 g
17	火	はつが米入りごはん 牛乳(乳) 魚のみそマヨ焼き かぼちゃのみそ汁 ござかな	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ だいち(福島県産) 赤魚 ひよこ豆 のり かたくちいわし	かぼちゃ 玉ねぎ レモン パセリ	ごはん はつがいはが米 マヨネーズ でんぷん 油 さとう ごま	614 kcal	26.4 g	20.3 g	2.0 g
18	水	きつねうどん<ソフトめん(麦)+きつねかけ汁> 牛乳(乳) ちくわのいそべあげ(麦) ほうれん草のえごまあえ ひとくちいちごゼリー	牛乳(乳) とり肉 油あげ なると ちくわ(麦) 青のり かんてん	玉ねぎ にんじん こまつな レモン 長ねぎ(いわき市産) ほうれん草、もやし、いちご(福島県産)	ソフトめん(麦) じゅうねん(いわき市産) さとう でんぷん こめ油	571 kcal	27.7 g	15.0 g	2.6 g
☆ 季節の行事食 クリスマス ☆									
19	木	ツナごはん<げんりようごはん> 牛乳(乳) レモンハーブチキン やさいスープ クリスマスデザート	牛乳(乳) ベーコン まぐろフレーク とり肉 とうにゅう	玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし レモン いちご ほうれん草(福島県産)	ごはん さとう 水あめ コーンスターチ だいち油 でんぷん パーム油	619 kcal	25.5 g	22.3 g	2.5 g
20	金	コッペパン(乳、麦) レモンハニージャム 牛乳(乳) ハンバーグ・たれかけ れんこんチップス はくさいのクリームスープ(乳、麦)	牛乳(乳) とり肉 だいち スキムミルク(乳) チーズ(乳) ほたて ぶた肉 とりがら	とうもろこし はくさい 玉ねぎ マッシュルーム れんこん	パン(乳、麦) コーンスターチ さとう 小麦粉(麦) 油 ラード 生クリーム(乳) でんぷん こめ油 レモンハニー じゃがいも	641 kcal	25.4 g	21.2 g	2.4 g
*給食回数15回 *平均栄養価 エネルギー：609kcal たんぱく質：24.9g 脂質：19.0g カルシウム：376mg 食塩：2.1g									

※いわき市の学校給食では、落花生・そば・くるみ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)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)

※給食に使用する食材の産地情報は、給食センターまでお問い合わせください。(納入事情により、献立内容や産地を変更する場合があります。)

※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。

※いわき市産・福島県産の食材は〇〇〇(いわき市産)・△△△(福島県産)という表記になっています。また、「かみかみメニュー」は二重の下線で表記しています。