



令和6年12月分 学校給食予定献立表（中学校）



今月の食育目標：望ましい食習慣を知ろう

地場産物（福島県産、いわき市産、三和町産）には「_____（アンダーライン）」がひいてあります。

u003e

三和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	ごはん 牛乳(乳) きびなごの米粉フライ③ かみかみメニュー キムチチゲ ミニトマト②	牛乳(乳) 豚肉 焼き豆腐 昆布 みそ 大豆 きびなご	白菜 長ねぎ にんじん しいたけ えのきたけ にら しょうが 大根 にんにく りんご ミニトマト	ごはん さとう 米粉 水あめ じゃがいも でん粉 米粉 米油	733 kcal	31.0 g	20.0 g	1.9 g
3火	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 きんぴら包み焼き ブロッコリーのおかかマヨあえ わかめ汁	牛乳(乳) わかめ 豆腐 みそ かつお節 大豆 とり肉 マグロフレーク	もやし 長ねぎ ごぼう しょうが 玉ねぎ にんじん ブロッコリー とうもろこし	ごはん <u>さといも</u> でん粉 砂糖 ごま ごま油 マヨネーズ	765 kcal	29.9 g	24.5 g	2.4 g
4水	焼きカレーパン(乳,麦) 牛乳(乳) 切り干し大根のサラダ かみかみメニュー マカロニと肉団子の汁(乳,麦) ゆめれんぞう	牛乳(乳) 大豆 とり肉 豚肉 スkimミルク(乳) マグロフレーク	玉ねぎ にんじん チンゲンサイ とうもろこし 切り干し大根 もやし ピーマン 赤パプリカ ゆめオレンジ	カレーパン(乳,麦) でん粉 マカロニ(麦) 砂糖 米油 パン粉(麦) じゃがいも ごま ごま油 ホワイトルウ(乳,麦)	902 kcal	31.4 g	32.9 g	3.2 g
5木	☆ 三和中学校 ☆ リクエスト献立 タンタンメン 【中華リトめん(麦)+スープ(麦)】 牛乳(乳) ココア揚げパン(乳,麦) 小松菜のソテー(乳)	牛乳(乳) 豚肉 <u>みそ</u> 大豆 はたて とりがら ハム	もやし にんじん チンゲンサイ 長ねぎ きくらげ しょうが <u>にんにく</u> 玉ねぎ こまつな キャベツ とうもろこし	中華リトめん(麦) ごま 小麦粉(麦) 砂糖 ごま油 ラード コッパパン(乳,麦) ココア 米油 バター(乳)	835 kcal	39.2 g	23.9 g	3.0 g
6金	🐟 魚食 給食 🐟 日本型食事献立 ごはん 牛乳(乳) <u>かながしら</u> のふりかけ 凍み豆腐の煮しめ かぼちゃのほうとう(麦)	牛乳(乳) 豚肉 <u>油揚げ</u> <u>みそ</u> <u>かながしら</u> とり肉 凍り豆腐	かぼちゃ 白菜 長ねぎ しめじ にんじん しょうが ごぼう <u>こんにゃく</u> 干しいたけ さやいんげん	ごはん ほうとう(麦) 砂糖 米油	749 kcal	30.3 g	14.4 g	2.6 g
9月	☆ 三和小学校 ☆ リクエスト献立 ごはん 牛乳(乳) 牛丼の具 かみかみメニュー かじきかつ(麦) ソース なめこ汁 りんごシャーベット	牛乳(乳) <u>みそ</u> 牛肉 大豆 <u>かじき</u>	<u>なめこ</u> 大根 長ねぎ 玉ねぎ <u>こんにゃく</u> しょうが りんご	ごはん じゃがいも 砂糖 米油 でんぱん パン粉(麦)	845 kcal	35.7 g	21.2 g	2.5 g
10火	🍁 季節の行事食献立 🍁 冬至 雑穀ごはん かみかみメニュー 納豆 牛乳(乳) 冬至かぼちゃ 豚汁	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 <u>みそ</u> <u>あずき</u> 納豆	しょうが <u>こんにゃく</u> 玉ねぎ 長ねぎ にんじん 大根 かぼちゃ	ごはん 大麦 黒米 アマランサス もちきび 高きび 発芽玄米 はと麦 じゃがいも 砂糖	731 kcal	31.8 g	15.6 g	1.9 g

12月(中学校)



三和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
11	水	メロンパン(卵,乳,麦) 牛乳(乳) オムレツ(卵)・トマトソース 白菜のクラムチャウダー(乳,麦)	牛乳(乳) あさり とり肉 白花豆 チーズ(乳) スキムミルク(乳) 卵(卵)	マッシュルーム 白菜 玉ねぎ にんにく トマト	メロンパン(卵,乳,麦) 米油 オリーブオイル 生クリーム(乳) ホワイトルウ(乳,麦)	831 kcal	34.5 g	29.9 g	2.6 g
12	木	わかめごはん 牛乳(乳) しゅうまい②(麦) 八宝菜(え,卵) みかん	牛乳(乳) 豚肉 いか えび(え) うずら卵(卵) 大豆 とり肉	しょうが たけのこ 玉ねぎ にんじん 白菜 きくらげ もやし さやいんげん みかん	ごはん ごま油 でん粉 小麦粉(麦) 砂糖 ラード パン粉(麦)	795 kcal	31.8 g	23.4 g	3.2 g
13	金	チキンカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) ポパイサラダ 豆乳パンナコッタ	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ハム 豆乳	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく ほうれん草 もやし とうもろこし いちご りんご	ごはん じゃがいも 米油 カレールウ(乳,麦) ごま 砂糖 でん粉 水あめ	864 kcal	27.6 g	21.7 g	3.2 g
16	月	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 ビビンバの具 大根のガラスープ煮 たまごスープ(卵)	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) 豚肉 生揚げ	玉ねぎ にんじん 長ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく ぜんまい もやし こまつな 大根	ごはん でん粉 ごま油 米油 ごま 砂糖	754 kcal	37.6 g	20.8 g	3.1 g
17	火	 ケチャップライス(乳)【減量ごはん】 牛乳(乳) フライドチキン(麦) 野菜スープ クリスマスケーキ(卵,乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 ベーコン 卵(卵) 練乳(乳) 	玉ねぎ 白菜 にんじん もやし ほうれん草 しょうが にんにく とうもろこし マッシュルーム ピーマン トマト	ごはん 小麦粉(麦) コーンスターチ 砂糖 米油 バター(乳) 生クリーム(乳) 油 チョコレート(乳) ココア	801 kcal	29.5 g	23.4 g	2.6 g
18	水	バーガーパン(乳,麦) 牛乳(乳) 照り焼きハバーグ(麦) スライスチーズ(乳) ほうれん草のクリームスープ(乳,麦) 一口いちごゼリー	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳)	とうもろこし ほうれん草 玉ねぎ にんじん しょうが いちご レモン	パン(乳,麦) パン粉(麦) ホワイトルウ(乳,麦) ラード 生クリーム(乳) 小麦ふすま(麦)	803 kcal	38.6 g	29.7 g	3.0 g
19	木	!! 地域の郷土料理献立 !! 大師講団子(三和地区)	大師講団子とは、塩味のあずきがゆに団子が入っている料理です。三和地区には、旧暦の11月4日・14日・24日(現在の12月)の「大師講」という行事の日に、この料理をおそなえする風習があります。						
		五目うどん【ソフトめん(麦)+かけ汁】 牛乳(乳) 大師講団子 ゆずゼリー	牛乳(乳) とり肉 油揚げ なると あずき	にんじん 長ねぎ ほうれん草 干しいたけ ゆず	ソフトめん(麦) 砂糖 米 白玉もち	737 kcal	34.0 g	15.1 g	3.0 g
20	金	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 豆腐ナゲット②(麦) ひじきの油炒め 白菜と大根のみそ汁	牛乳(乳) 油揚げ みそ 大豆 豆腐 豆乳 いとよりだい とり肉 干しひじき さつま揚げ	白菜 大根 枝豆 玉ねぎ とうもろこし にんじん 干しいたけ さやいんげん	ごはん じゃがいも でん粉 小麦粉(麦) 砂糖 米油 ごま 	721 kcal	23.5 g	23.1 g	2.1 g
給食回数：15回 エネルギー：791kcal たんぱく質：32.4g 脂質：22.3g カルシウム：472mg 食塩相当量：2.7g									

◎給食の食材は安全が確認できたものを使用しています。そのため、食材がそろわないときには献立内容や産地を変更する場合があります。◎はしは毎日持ち帰って洗いましょう。次の日も忘れずに。

◎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。 ◎「そば」「落花生」「くるみ」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。

◎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)