令和6年12月分　学校給食予定献立表（中学校）

勿来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
2	月	ゆかりごはん　牛乳(乳)　カミカミメニュー **ししゃもフライ(麦)②** じゃがいもそぼろ煮　みかん	**牛乳(乳)(福島県産・通年)** 大豆　ししゃも　とり肉 生揚げ　さつま揚げ	赤じそ　梅干し　玉ねぎ にんじん　さやいんげん みかん	**ごはん(福島県産・通年)** 小麦粉(麦)　でん粉　パン粉(麦) 米油　じゃがいも　きび砂糖	839 kcal	31.5 g	21.9 g	2.9 g
3	火	白菜のとろうま丼　牛乳(乳)　カミカミメニュー **野菜春巻(麦)** じゃがいもと大根のみそ汁	牛乳(乳)　大豆　とり肉 **大豆ペースト(福島県産・通年)** 油揚げ　みそ	キャベツ　たけのこ　玉ねぎ　にんじん にら　**長ねぎ(いわき市産)**　にんにく 干ししいたけ　白菜　えのきたけ 大根　しょうが　チンゲンサイ　小松菜	ごはん　でん粉　砂糖　春雨 ごま油　小麦粉(麦)　ラード　米油 菜種油　きび砂糖　じゃがいも	796 kcal	26.2 g	25.6 g	2.9 g
4	水	勿来第一小学校リクエストメニュー♪ 黒糖パン(乳,麦)　牛乳(乳) とり肉のﾊﾞｼﾞﾙ焼き　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのおかかﾏﾖ和え たまごスープ(卵)　はちみつレモンゼリー	献立CMです『黒糖パンを中心にスープやおかずを考えました。どれもおいしい組み合わせだと思います。また、みんなが好きなはちみつレモンゼリーも加えました。みんなでおいしく食べましょう。』 牛乳(乳)　スキムミルク(乳) とり肉　かまぼこ　かつお節 **卵(卵)(福島県産)**	バジル　にんにく　玉ねぎ　キャベツ ブロッコリー　とうもろこし　にんじん 干ししいたけ　小松菜　レモン	パン(乳,麦)　砂糖　油 でん粉　マヨネーズ　黒砂糖 オリーブオイル　水あめ　はちみつ	883 kcal	37.6 g	28.0 g	3.2 g
5	木	魚食給食【かながしらのふりかけ】 いわきにたくさん水揚げされていますが、お店にはなかなか並ばない貴重な魚です。少量ですが、ごはんにかけて食べてくださいね！ ごはん　牛乳(乳)　かながしらのふりかけ　カミカミメニュー もやしと豚肉の油炒め どさんこ汁　**小魚**	牛乳(乳)　豚肉 とり肉　豆腐　大豆 大豆ペースト　青のり　かたくちいわし みそ　**かながしら(いわき市産)**	しょうが　にんじん　玉ねぎ　白菜 にら　**長ねぎ(いわき市産)**　にんにく **もやし(福島県産・通年)**　とうもろこし	ごはん　砂糖 米油　じゃがいも 豆乳バター　でん粉　ごま	742 kcal	31.3 g	19.1 g	2.4 g
6	金	**麦ごはん**　牛乳(乳)　カミカミメニュー さばの竜田揚げ　県産りんごゼリー 小松菜ともやしののりごま和え　すまし汁	牛乳(乳)　さば のり　とり肉	**小松菜・長ねぎ(いわき市産)**　もやし しょうが　にんじん　玉ねぎ　えのきたけ **りんご(福島県産)**　ほうれん草	ごはん　大麦　でん粉 米油　きび砂糖　ごま　砂糖	743 kcal	31.4 g	19.6 g	1.7 g
9	月	チキンカレーライス(乳,麦)　牛乳(乳) ツナとキャベツのソテー ヨーグルト(乳)	牛乳(乳)　まぐろフレーク とり肉　チーズ(乳) スキムミルク(乳)　ヨーグルト(乳)	キャベツ　小松菜　しめじ 玉ねぎ　にんじん　にんにく	ごはん　じゃがいも 米粉ルウ　砂糖　米油 カレールウ(麦)　ハヤシルウ(麦)	819 kcal	26.3 g	22.7 g	3.1 g
10	火	ごはん　牛乳(乳) さんまおろし煮　ひじきの油炒め いわき野菜の豚汁	牛乳(乳)　さんま　干しひじき とり肉　大豆　油揚げ　豚肉 豆腐　みそ　大豆ペースト	大根　にんじん　さやいんげん **なめこ・長ねぎ(いわき市産)** ごぼう　しょうが	ごはん　でん粉　砂糖 きび砂糖　米油　じゃがいも	749 kcal	31.7 g	21.5 g	2.4 g
11	水	ねじりパン(乳,麦)　牛乳(乳)　カミカミメニュー キャベツメンチ(麦)・ワインソースかけ ミネストローネ　**りんご**	牛乳(乳)　大豆　豚肉 ベーコン　白いんげん豆	玉ねぎ　にんじん　セロリ　キャベツ さやいんげん　**トマト(いわき市産)** にんにく　**りんご(福島県産)**	パン(乳,麦)　砂糖　小麦粉(麦) マーガリン(乳)　でん粉　米油 菜種油　パン粉(麦)　きび砂糖	798 kcal	28.8 g	27.2 g	2.8 g
12	木	ごはん　牛乳(乳) 納豆　肉と野菜のバーベキューソテー みそけんちん汁	牛乳(乳)　大豆　納豆 豚肉　豆腐　みそ 大豆ペースト	玉ねぎ　にんじん　キャベツ にんにく　しょうが　ごぼう　大根 **長ねぎ(いわき市産)**　こんにゃく	ごはん　砂糖　米油 きび砂糖　じゃがいも	769 kcal	35.6 g	20.2 g	2.4 g
13	金	あんかけラーメン　牛乳(乳) ＜中華ソフトめん(麦)＋あんかけスープ＞ ミニ揚げパン風(乳,麦)　バンバンジーサラダ	牛乳(乳)　とり肉　豚肉　いか	**きゅうり・にら(福島県産)**　もやし 玉ねぎ　白菜　にんじん　きくらげ たけのこ　**長ねぎ(いわき市産)** チンゲンサイ　しょうが	中華ソフトめん(麦)　米油 ごま　パン(乳,麦)　砂糖 ごま油　でん粉　きび砂糖	747 kcal	37.7 g	13.4 g	2.6 g

12月（中学校）　　勿来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
16	月	♪　双葉中学校リクエストメニュー　♪ キムチチャーハン＜減量ごはん＞ 牛乳(乳)･いちご　**揚げぎょうざ(麦)②** 中華コーンスープ(卵)　カミカミメニュー	献立CMです『みなさん中華は好きですか？中華料理を食べて元気もりもりになってください。』 牛乳(乳)　豚肉　昆布　大豆 とり肉　**卵(卵)(福島県産)**	キャベツ　しょうが　玉ねぎ　たけのこ にら　**長ねぎ･こねぎ(いわき市産)** チンゲンサイ　大根　とうもろこし 白菜　にんじん　にんにく　りんご	ごはん　小麦粉(麦)　でん粉　砂糖 油　ラード　米油　米粉　水あめ	771 kcal	28.0 g	23.3 g	2.6 g
17	火	冬至給食　【かぼちゃのいとこ煮】 ごはん　牛乳(乳)　カミカミメニュー **いわしの南蛮づけ** かぼちゃのいとこ煮　呉汁	今年の冬至は１２月２１日です。ビタミンたっぷりのかぼちゃを食べて、これから迎える寒い冬を乗り切りましょう！ 牛乳(乳)　いわし　小豆　大豆 豚肉　油揚げ　豆腐　みそ	**長ねぎ(いわき市産)** しょうが　かぼちゃ にんじん　大根　こんにゃく	ごはん　でん粉　米油 きび砂糖　じゃがいも	800 kcal	34.3 g	21.2 g	2.1 g
18	水	食パン(乳,麦)　いちごジャム　牛乳(乳) ハンバーグ･シャリアピンソースかけ 和風サラダ　さつまいもシチュー(乳,麦)	牛乳(乳)　大豆　豚肉　とり肉 まぐろフレーク　チーズ(乳) ほたて　スキムミルク(乳)	玉ねぎ　にんにく　レモン　キャベツ にんじん　**きゅうり(福島県産)** 大根　マッシュルーム	パン(乳,麦)　じゃがいも　砂糖 でん粉　油　さつまいも 米油　ラード　小麦粉(麦) 生クリーム(乳)　いちごジャム	848 kcal	32.8 g	28.1 g	2.5 g
19	木	🎄　クリスマス給食　🎄 ごはん　牛乳(乳) フライドチキン(麦)　ポパイサラダ ジュリエンヌスープ　チョコムース	今日の給食は、ひと足早いクリスマス給食です。クリスマスには欠かせないクリスマスデザートがつきます。もうすぐ冬休みですね。みんなで楽しく食べてください♡ 牛乳(乳)　とり肉　ハム 豚肉　豆乳　ゼラチン	ほうれん草　もやし　にんにく とうもろこし　玉ねぎ　にんじん キャベツ　ピーマン	ごはん　小麦粉(麦)　砂糖 パン粉(麦)　米油　きび砂糖 ごま　粉あめ　でん粉　水あめ ショートニング　ココア	797 kcal	21.4 g	21.6 g	2.5 g
20	金	**麦ごはん**　牛乳(乳)　カミカミメニュー 肉だんご②　ビビンバ 春雨スープ	牛乳(乳)　大豆　とり肉　豚肉	しょうが　玉ねぎ　にんにく トマト　もやし　にんじん　小松菜 ぜんまい　白菜　ほうれん草	ごはん　大麦　でん粉　砂糖 菜種油　ラード　きび砂糖 米油　ごま油　ごま　春雨	787 kcal	32.8 g	20.3 g	2.7 g

給食回数　15回　　平均栄養価：エネルギー 793cal　たんぱく質 31.2ｇ　脂質 22.2ｇ　カルシウム 418mｇ　食塩相当量 2.6ｇ

今月の食育目標
寒さに負けない食事をしよう

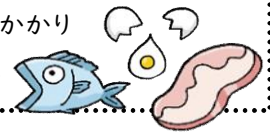
本格的な冬の季節になりました。
寒さに負けない丈夫な体になるためには「食事」のとり方に秘けつがあります。
食事をうまく利用して、寒い冬を元気に過ごそう。

①　朝ごはんを食べる

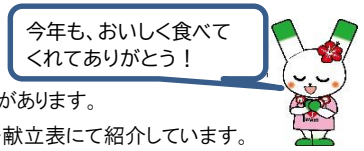
朝ごはんを食べると、眠っていた体が活動を始め、**体の芯から温まります。**
気温も体温も下がっている朝こそ、しっかり食べましょう。

②　たんぱく質をとる

食事の時は**肉・魚・卵など、たんぱく質の食材を食べる**ようにしましょう。基礎体力がつき、抵抗力が高(たか)まって、病気にかかりにくくなります。



③　ビタミンをとる

野菜や果物には、鼻やのどを強くし、ウイルスが入るのを防ぐ**ビタミンA**や、ウイルスを外へ追い出す働きがある**ビタミンC**が**豊富**です。しっかり食べましょう。

※ アレルギー物質を含む献立･食品の場合は、名称の後ろに(　)で表記してあります。 卵…(卵)･牛乳…(乳)･小麦…(麦)･えび…(え)･かに…(か)
※ 学校給食では[そば･落花生･くるみ]を使用しておりません。
※ 食材は、安全を確認したものを使用します。そのため食材が揃わない時には献立や使用食材を変更する場合があります。
※ かむ力を養い歯を丈夫にする食材を使用した「カミカミメニュー」を取り入れています。よくかんで食べましょう。
※ 「はし」は忘れずに持ち帰り、毎日清潔なものを使いましょう。
※ しらすや海そう類には、海洋生物（小さなえび･かに）が混じる可能性があります。
※福島県産やいわき市産の食材を積極的に活用し、その情報の一部を献立表にて紹介しています。