

令和6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いましょう。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	I値	たんぱく質	脂質	食塩相当量
2	月	ごはん 牛乳(乳) ちくわのいそべあげ(麦) きりぼしだいこんのふくめ煮 ご汁 わしよこんだて 和食献立 かみかみメニュー	牛乳(乳) ぶた肉 油あげ とうふ だいず みそ とり肉 ちくわ(麦) 青のり	玉ねぎ にんじん 長ねぎ きりぼしだいこん こんにゃく ほししいたけ さやいんげん	ごはん じゃがいも さとう こめ油 でん粉 12月から新米だまい♪ 	595 kcal	25.8 g	16.8 g	2.2 g
3	火	ごはん 牛乳(乳) さばのこんぶしょうゆやき もやしのみそいため 肉だんごとふゆやさいのとろみ汁(麦) かみかみメニュー わしよこんだて 和食献立	牛乳(乳) だいず とり肉 ぶた肉 くきわかめ みそ さば	玉ねぎ だいこん にんじん しめじ ほうれんそう しょうが もやし	ごはん でん粉 さとう ラード パン粉(麦) さといも こめ油 みずあめ	624 kcal	26.1 g	23.3 g	2.3 g
魚食給食 ① いわき市では毎月1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「かながしら」です。									
4	水	ごはん かながしらのふりかけ 牛乳(乳) 手作りかぼちゃの天ぷら(麦) スプーンですくって盛りつけましょう。 すきやき(麦)	牛乳(乳) ぶた肉 やきとうふ かながしら	にんじん はくさい 長ねぎ しらたき ほししいたけ かぼちゃ	ごはん 油ふ(麦) だいず油 さとう こめ油 でん粉 こむぎ粉(麦)	616 kcal	25.6 g	18.8 g	1.9 g
★★ 四倉小学校リクエスト献立 ★★ 「メロンパンの香りが食欲をさそいます。また、フロッコリーとコーンのソテーやハンバーグ、コンソメスープ、季節のくだものと、栄養のバランスがよくなるように考えました。」(四倉小より) ※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。									
5	木	メロンパン(卵、乳、麦) 牛乳(乳) ハンバーグ・てりやきソースかけ コンソメスープ 皮つきりんご りんごの皮は、食物せんいやビタミンなどが豊富なので、今日は皮ごと食べてみましょう！ かみかみメニュー	牛乳(乳) ぶり肉 だいず ぶた肉	玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ りんご	パン(乳、麦) メロンシート(卵、乳、麦) さとう じゃがいも でん粉 ラード 水あめ	592 kcal	22.7 g	20.6 g	2.2 g
6	金	ポークカレーライス(乳、麦) 〈むぎごはん〉 牛乳(乳)・コーヒー フロッコリーとコーンのソテー 四倉小リクエストのソテーです！	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 ブロッコリー キャベツ とうもろこし	ごはん おおむぎ じゃがいも ルウ(麦) こめ油 さとう	673 kcal	22.1 g	22.7 g	2.3 g
9	月	そぼろごはん 〈げんりょうごはん〉 牛乳(乳) イカメンチカツ(麦) かみかみメニュー じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 そぼろごはんは、具とごはんをよくまぜてからよそいましょう。	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ ぶた肉 だいず いか	長ねぎ 玉ねぎ にんじん こんにゃく しょうが キャベツ にんにく	ごはん じゃがいも こめ油 さとう こむぎ粉(麦) でん粉 パン粉(麦)	619 kcal	25.8 g	21.3 g	2.4 g
☆☆ 朝ごはんモデル献立 ☆☆ 今日、朝ごはんをイメージした献立です。主食+主菜+副菜+汁ものがそろった朝ごはんを食べると体や脳が目覚め、元気に勉強や運動に取り組むことができますよ！									
10	火	ごはん 牛乳(乳) なっとう ひじきの油いため やさいたっぷりみそ汁 わしよこんだて 和食献立 かみかみメニュー	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ ひじき とり肉 さつまあげ なっとう	玉ねぎ はくさい こまつな にんじん さやいんげん	ごはん じゃがいも さとう こめ油 ごま	567 kcal	25.2 g	16.8 g	2.1 g
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・太白」～ 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と、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。味わって食べてください！									
11	水	むぎごはん 牛乳(乳) ふ入りおやこ煮(卵、麦) かみかみメニュー でんとうやさいのみそ汁 かみかみだいず	牛乳(乳) なまあげ みそ とり肉 たまご(卵) だいず	だいこん にんじん こんにゃく 長ねぎ 玉ねぎ さやえんどう ごぼう(おかごぼう)	ごはん おおむぎ さつまいも(太白) 油ふ(麦) だいず油 さとう	579 kcal	21.4 g	15.7 g	2.3 g

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
12 木	コッペパン(乳、麦) りんごジャム 牛乳(乳) ハッシュポテト 肉だんごとはくさいのシチュー(乳、麦)	牛乳(乳) だいず とり肉 チーズ(乳)	玉ねぎ はくさい とうもろこし にんじん グリーンピース りんご	パン(乳、麦) でん粉 さとう ラード パン粉(麦) ルウ(乳、麦) 大豆油 なまクリーム(乳) こめ油 こめ粉 じゃがいも	666 kcal	21.2 g	24.9 g
☆☆行事食「冬至献立」☆☆ 今年の冬至は、12/21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にかぼちゃが登場します！							
13 金	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) とりつくね(麦) とうじかぼちゃ	牛乳(乳) ぶた肉 あずき とり肉 だいず ひじき	青パパイア にんじん もやし はくさい たけのこ こまつな しょうが かぼちゃ 玉ねぎ	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 でん粉 さとう こむぎ粉(麦) パン粉(麦)	604 kcal	27.2 g	16.1 g
16 月	ごはん 牛乳(乳) ささみカツ(麦) パックソース ブロッコリーのおかかマヨネーズあえ なめこ汁	牛乳(乳) とうふ みそ かつおぶし マグロオイルフレーク こうやどうふ だいず とり肉	にんじん 玉ねぎ こまつな とうもろこし なめこ ブロッコリー	ごはん ノンエッグマヨネーズ こむぎ粉(麦) でん粉 パン粉(麦) こめ油	637 kcal	26.4 g	22.7 g
17 火	ごはん 牛乳(乳) いわしのしょうが煮 肉じゃが アセロラゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 いわし	玉ねぎ にんじん こんにゃく グリンピース しょうが アセロラ	ごはん じゃがいも さとう こめ油 でん粉 みずあめ	672 kcal	26.5 g	17.8 g
18 水	ごはん 牛乳(乳) あつやきたまご(卵) ごもくきんぴら ぶた汁	牛乳(乳) ぶた肉 だいず とうにゅう みそ とり肉 さつまあげ たまご(卵)	にんじん 玉ねぎ だいこん こんにゃく 長ねぎ ごぼう	ごはん じゃがいも こめ油 さとう ごま でん粉	617 kcal	28.1 g	18.1 g
19 木	コッペパン(乳、麦) いちごジャム 牛乳(乳) カレーメンチカツ(麦) ポトスープ みかん	牛乳(乳) ウィンナー だいず とり肉 とりレバー	にんじん 玉ねぎ キャベツ かぶ かぶの葉 ブロッコリー みかん いちご	パン(乳、麦) じゃがいも でん粉 さとう なたね油 パン粉(麦) こめ粉 こめ油	690 kcal	23.8 g	28.2 g
♪♪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。ケチャップライスに人気のから揚げです。カップケーキもついていますよ。お楽しみに！							
20 金	ケチャップライス(げんりょうごはん) 牛乳(乳) 手づくりのとりからあげ やさいスープ クリスマスカップケーキ	牛乳(乳) ベーコン だいず とり肉	にんにく 玉ねぎ にんじん とうもろこし キャベツ ほうれんそう マッシュルーム えだまめ トマト しょうが レモン ココナッツミルク	ごはん こめ油 でん粉 さとう なたね油 ココア	687 kcal	23.1 g	26.7 g
給食回数：15回 エネルギー：629kcal たんぱく質：24.7g 脂質：20.7g カルシウム：369mg 食塩相当量：2.1g							

◆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、くるみを含む食品は使用していませんが、製造工場に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。

◎長期休みは食生活が乱れがちです。1日3回規則正しく食べて栄養をとり、体調を整えて楽しい冬休みを過ごしてくださいね！



冬休みも元気にすごし、
3学期にお会いしましょう！

