

よくかむことは
よく味わうこと



令和7年12月分 学校給食予定献立表（中学校）

◎ 今月の食育目標「寒さに負けない食事をしよう」



小名浜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	1人分 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
1	月	ポークカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) ウインナーと青菜のソテー フィッシュビーイズ	牛乳(乳) チーズ(乳) 豚肉 スキムミルク(乳) ウインナー 青のり 煮干し 大豆	にんにく にんじん 玉ねぎ とうもろこし こまつな	ごはん 米油 でん粉 じゃがいも カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦) 砂糖 ごま	825 kcal	28.9 g	26.1 g	3.2 g
2	火	あんかけラーメン(中華ソフトめん(麦)+あんかけスープ) 牛乳(乳) しゅうまい(麦)② 豆乳プリン	牛乳(乳) 豚肉 なんと 大豆 ほうたて とり肉 豆乳	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ 白菜 小松菜	中華ソフトめん(麦) 米油 でん粉 小麦粉(麦) 砂糖 ラード 水あめ ショートニング	762 kcal	31.6 g	18.6 g	3.0 g
3	水	11月24日「和食の日」 ☆地元料理人による「和食給食」献立☆ ～魚食給食「かつお」～ 和食はユネスコ無形文化遺産にも登録された世界に誇る日本の食文化です。本格的な和食給食の献立をいわき市平にある和食料理店「福いる」の塩井大輝さんが考えました。常磐もののかつおや、いわき市産きのこなどの地場産物をたっぷり使っています。いわき市の海の幸と山の幸を探しながら、和食のよさを意識して食べましょう。 「和食は食材の良さを引き出す料理です。いわきの食材の豊かさを味わってほしいです。」 福いる 塩井さんより							
		ごはん 牛乳(乳) かつおのトマト香味だれ いわききのこ切り干し大根の油炒め さつまいも入り豚汁 一口りんごゼリー	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ とり肉 かつお 寒天	こんにゃく にんじん 大根 切り干し大根 長ねぎ 青パパイヤ なめこ エリンギ 干しいたけ ごぼう しょうが 小松菜 にんにく トマト りんご レモン	ごはん 砂糖 さつまいも 米油 でん粉	805 kcal	38.0 g	21.5 g	2.5 g
4	木	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) とり肉のバジル焼き ポトスープ チーズ(乳)	牛乳(乳) ウインナー とり肉 チーズ(乳)	にんじん 玉ねぎ かぶ キャベツ ブロッコリー にんにく バジル	パン(乳,麦) 砂糖 マーガリン(乳) じゃがいも オリーブオイル	745 kcal	33.1 g	32.1 g	2.6 g
5	金	ごはん 牛乳(乳) さばの昆布しょうゆ焼き 白菜と大根のみそ汁 みかん	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ さば	大根 白菜 トマト 長ねぎ みかん	ごはん じゃがいも 砂糖 水あめ	755 kcal	28.6 g	25.4 g	1.7 g
8	月	★有機米使用献立★ 12月8日は「有機農業の日(オーガニックデイ)」です。有機農業とは化学肥料など使わず、自然の力を利用した、環境にやさしい農業のことをいいます。また、自然の生態系を大切にする農業でもあります。今日のごはんは、いわき市内で有機栽培されたお米を使用しています。常磐もの「あんこう」と一緒に、よ〜く味わって食べましょう！ ★魚食給食★ ★一汁二菜の日★							
		ごはん 牛乳(乳) あんこうの唐揚げ 根菜の油炒め どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) とり肉 豆腐 みそ あんこう 豚肉	しょうが にんにく にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ ごぼう こんにゃく れんこん さやいんげん	ごはん 米油 じゃがいも バター(乳) 砂糖 でん粉	749 kcal	31.9 g	20.6 g	2.1 g
9	火	ごはん 牛乳(乳) 白身魚フライ(麦) キムチチゲ	牛乳(乳) 豚肉 みそ 大豆 焼き豆腐 ホキ	干しいたけ にんじん しょうが にんにく 白菜 にら えのきたけ 長ねぎ りんご	ごはん 砂糖 でん粉 水あめ 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油	750 kcal	32.5 g	23.0 g	2.5 g
10	水	★朝食モデルメニュー★ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立で、日本型食事の理想的な朝ごはんメニューです。							
		麦ごはん 牛乳(乳) 納豆 こんにゃくのきんぴら ほうれんそうのみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ 油揚げ とり肉 さつま揚げ 納豆	長ねぎ ほうれんそう にんじん こんにゃく	ごはん 大麦 じゃがいも 米油 砂糖 ごま	752 kcal	33.4 g	20.3 g	2.8 g

※アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称のうしろに()で表記してあります。たまご…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)

※食材は、安全を確認したものを使用します。そのため食材がそろわない時には、献立や使用食材を変更する場合があります。

※学校給食では[そば・落花生・くるみ]を使用しておりません。



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
11	木	コッペパン(乳,麦) 牛乳(乳) チリコンカン わかめと野菜のスープ グレープゼリー	牛乳(乳) とり肉 豆腐 わかめ 豚肉 福島県産です。 大豆	にんじん 玉ねぎ とうもろこし えのきたけ ほうれん草 にんにく ぶどう	パン(乳,麦) じゃがいも 米油 米粉 でん粉 砂糖	758 kcal	37.4 g	22.5 g	3.0 g
12	金	♪小名浜第三小学校リクエストメニュー♪ メッセージ♪ 「栄養バランスを考えながら、みんなの好きなメニューのことも考えて決めました。残さず食べましょう！」							
		ツナごはん 牛乳(乳) ぎょうざ(麦)② 福島県産の卵を 卵スープ(卵) 使用しています。	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) 豚肉 まぐろフレーク	干しいたけ にんじん 玉ねぎ 小松菜 キャベツ しょうが にら	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ラード 油 米油	879 kcal	32.6 g	34.3 g	2.9 g
15	月	ごはん 牛乳(乳) 揚げ豆腐 みそそぼろあんかけ② おでん	牛乳(乳) 昆布 ちくわ がんもどき ゼラチン 豆腐 とり肉 みそ	にんじん 大根 こんにゃく いわき産だネ! 長ねぎ	ごはん 砂糖 里いも 上新粉 油 ごま 米油 でん粉	748 kcal	24.1 g	22.3 g	2.4 g
16	火	けんちんうどん(ソフトめん(麦)+けんちんかけ汁) 牛乳(乳) 野菜かき揚げ(麦) みかん	牛乳(乳) 豚肉 油揚げ 大豆	ごぼう にんじん 大根 こんにゃく 白菜 長ねぎ 春菊 玉ねぎ みかん	ソフトめん(麦) パーム油 小麦粉(麦) 米油	803 kcal	29.1 g	24.3 g	2.5 g
17	水	☆冬至献立☆ 冬至は1年のうち、最も昼が短く、夜が長い日です。この日にゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりすると風邪をひかないといわれています。 ☆一汁二菜の日☆ 主食(ごはん)、(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。							
		麦ごはん 牛乳(乳) いわしの土佐煮 かぼちゃのいとこ煮 呉汁	牛乳(乳) 豆腐 豚肉 みそ 油揚げ 大豆 いわし かつお節 小豆	にんじん 大根 玉ねぎ 長ねぎ かぼちゃ	ごはん 大麦 じゃがいも コーンスターチ 砂糖	790 kcal	33.8 g	20.9 g	2.2 g
18	木	食パン(乳,麦) 牛乳(乳)コーヒー ハンバーグ ケチャップソースかけ ホワイトシチュー(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 ほたて 豚肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) 大豆	にんじん しょうが 玉ねぎ トマト いわき産ニャ! にんにく	パン(乳,麦) 米油 じゃがいも シチュールウ(乳,麦) 砂糖 生クリーム(乳) でん粉 ラード	828 kcal	33.4 g	27.1 g	2.8 g
19	金	☆クリスマスメニュー☆ 12月25日はクリスマスです! ひとあし早いクリスマス気分を味わいましょう♪							
		ベーコン入りケチャップライス 牛乳(乳) 手づくりフライドチキン(麦) オニオンスープ 米粉のカップケーキ よくまぜて食べましょう 福島県産です。	牛乳(乳) 豚肉 とり肉 豆乳 きな粉 ベーコン	にんじん 玉ねぎ えのきたけ とうもろこし ほうれん草 にんにく マッシュルーム いちご	ごはん 小麦粉(麦) 米油 でん粉 粉あめ いちごジャム 砂糖 水あめ 油 米粉 ショートニング	873 kcal	32.1 g	29.3 g	3.2 g
22	月	ごはん 牛乳(乳) あじさんが焼き 野菜おろしソースかけ 肉じゃが みかん	牛乳(乳) 豚肉 大豆 あじ みそ	にんじん こんにゃく 玉ねぎ 大根 さやいんげん ごぼう たけのこ 長ねぎ にんにく しょうが みかん	ごはん 米油 じゃがいも 砂糖 でん粉 ラード 油	820 kcal	33.3 g	20.5 g	2.4 g

給食回数 16回 平均栄養価: エネルギー790kcal たんぱく質32.1g 脂質24.3g カルシウム430mg 食塩相当量2.6g



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

