

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類 ^{たんぱく質}	脂質	食塩相当量
1	月	ごはん 牛乳(乳) いわしのあげびたし ほうれんそうのみそ汁 みかん	牛乳(乳) とうふ みそ 油あげ いわし	長ねぎ ほうれんそう しょうが みかん	ごはん じゃがいも こめ油 さとう ごま でん粉	619 kcal	25.5 g	1.9 g
2	火	♪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！」						
2	火	ツナごはん 牛乳(乳) ぎょうざ(麦)② たまごスープ(卵)	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) ぶた肉 まぐろフレーク	ほししいたけ にんじん 玉ねぎ こまつな キャベツ しょうが にら	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 さとう ラード 油 こめ油	671 kcal	26.2 g	2.1 g
3	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) しゅうまい(麦)② とう乳プリン	牛乳(乳) ほたて なると だいず ぶた肉 とり肉 とう乳	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ はくさい こまつな	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 小麦粉(麦) さとう でん粉 ラード 水あめ ショートニング	605 kcal	25.0 g	2.6 g
4	木	11月24日は「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						
4	木	ごはん 牛乳(乳) かつおのトマト香味だれ いわききのこときりほしだいこんの油いため さつまいも入りぶた汁 ひとくちりんごゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ とり肉 みそ かつお かんてん	こんにやく にんじん だいこん きりほしだいこん 長ねぎ なめこ エリンギ ほししいたけ ごぼう しょうが こまつな にんにく トマト りんご レモン	ごはん さとう さつまいも こめ油 でん粉	635 kcal	30.2 g	2.0 g
5	金	コッペパン(乳,麦) 牛乳(乳) チリコンカン ホワイトシチュー(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 ほたて ぶた肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) だいず	にんじん 玉ねぎ にんにく	パン(乳,麦) こめ油 じゃがいも シチュールウ(乳,麦) 生クリーム(乳) こめ粉	671 kcal	31.5 g	2.2 g
8	月	12月8日は「有機農業の白(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。よ〜く味わって食べましょう！						
8	月	ごはん 牛乳(乳) さばのこんぶしょうゆやき ご汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ だいず みそ 油あげ さば	にんじん だいこん 玉ねぎ 長ねぎ トマト	ごはん じゃがいも さとう 水あめ	591 kcal	26.0 g	1.5 g
9	火	☆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。						
9	火	麦ごはん 牛乳(乳) なっとう こんにやくのきんぴら はくさいとだいこんのみそ汁	牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ ぶた肉 さつまあげ なっとう	だいこん はくさい 長ねぎ にんじん こんにやく	ごはん 大麦 じゃがいも こめ油 さとう ごま	550 kcal	24.1 g	2.2 g
10	水	ごはん 牛乳(乳) しろみざかなフライ(麦) キムチチゲ	牛乳(乳) ぶた肉 みそ だいず やきとうふ ホキ	ほししいたけ にんじん しょうが にんにく りんご えのきたけ はくさい 長ねぎ にら	ごはん さとう でん粉 水あめ 小麦粉(麦) パン粉(麦) こめ油	609 kcal	27.2 g	1.9 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。

※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。

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類*	たんぱく質	脂質	食塩相当量
11	木	ごはん 牛乳(乳) あげどうふ みそそぼろあんかけ おでん みかん	牛乳(乳) こんぶ ちくわ がんもどき ゼラチン とうふ とり肉 みそ	にんじん だいこん こんにゃく 長ねぎ みかん	ごはん さとう さといも しょうしん粉 油 ごま こめ油 でん粉	598 kcal	20.0 g	16.2 g	2.0 g
12	金	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 ポトスープ	牛乳(乳) ウィンナー だいず ぶた肉 とり肉	にんじん 玉ねぎ かぶ キャベツ ブロッコリー しょうが にんにく トマト	パン(乳、麦) じゃがいも さとう でん粉 ラード	593 kcal	23.8 g	20.1 g	2.5 g
15	月	☆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、かぜ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。							
		ごはん 牛乳(乳) いわしのしょうが煮 かぼちゃのいとこ煮 こまつなのみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ 油あげ いわし あずき	長ねぎ こまつな しょうが かぼちゃ	ごはん じゃがいも でん粉 さとう	588 kcal	24.8 g	17.4 g	1.8 g
16	火	ポークカレーライス(乳、麦)〈麦ごはん〉 牛乳(乳) ウィンナーとあおなごのソテー ハスカップゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 チーズ(乳) ウィンナー スkimミルク(乳)	にんにく にんじん 玉ねぎ とうもろこし こまつな ハスカップ	ごはん 大麦 こめ油 じゃがいも カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦) さとう	655 kcal	20.3 g	21.2 g	2.5 g
17	水	けんちんうどん(ソフトめん(麦)+けんちんかけ汁) 牛乳(乳) やさいかきあげ(麦) みかん	牛乳(乳) ぶた肉 油あげ だいず	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく はくさい 長ねぎ しゅんぎく 玉ねぎ みかん	ソフトめん(麦) パーム油 小麦粉(麦) こめ油	647 kcal	22.2 g	22.8 g	1.8 g
18	木	魚食給食 いわき市では、毎月7日を「魚食の日」としています。給食でも毎月「常盤もの」を取り入れていきます。今日は「あんこう」です。 ☆一汁二菜の日☆ 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す。							
		ごはん 牛乳(乳) あんこうのからあげ 根さいの油いため どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ とり肉 あんこう	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 こめ油 じゃがいも バター(乳) さとう でん粉	614 kcal	26.5 g	20.2 g	1.8 g
19	金	ねじりパン(乳、麦) 牛乳(乳) オムレツ(卵) デミグラスソースかけ(麦) わかめとやさいのスープ フィッシュビーンス	牛乳(乳) とり肉 とうふ わかめ たまご(卵) 青のり だいず にぼし とうふ	にんじん 玉ねぎ とうもろこし えのきたけ ほうれんそう マッシュルーム	パン(乳、麦) さとう マーガリン(乳) じゃがいも だいず油 でん粉 デミグラスソース(麦) ごま	608 kcal	28.4 g	21.9 g	2.6 g
22	月	☆クリスマスメニュー☆ 12月25日はクリスマスです！ ひと足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 こめ粉のカップケーキ	牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 ベーコン きな粉 とう乳	にんじん 玉ねぎ えのきたけ とうもろこし ほうれんそう にんにく マッシュルーム いちご	ごはん 小麦粉(麦) こめ油 でん粉 粉あめ いちごジャム さとう 水あめ 油 こめ粉 ショートニング	683 kcal	25.3 g	23.6 g	2.5 g

給食回数 16回 平均栄養価：エネルギー621kcal たんぱく質25.4g 脂質20.6g カルシウム383mg 食塩相当量2.1g



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。



「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

