

★今月の食育目標「寒さに負けない食事をしよう」★



令和7年12月分 学校給食予定献立表(中学校)



いわき市立平北部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1日	たんぱく質	脂質	食塩相当量
* 一汁二菜献立 * 主食(ごはん)に、主菜(肉や魚などのおかず)・副菜(野菜のおかず)・汁物を組み合わせた栄養のバランスをとりやすい献立です。給食にも和食を中心に積極的に取り入れています。									
1	月	ごはん 牛乳(乳) ソースヒレカツ(卵、麦) ブロッコリーのおかかマヨ和え なめこと大根のみそ汁 	牛乳(乳) 大豆 みそ 豚肉 たまご(卵) まぐろフレーク 高野豆腐 かつお節	なめこ 大根 玉ねぎ ブロッコリー とうもろこし にんじん 長ねぎ レモン	ごはん 小麦粉(麦) 三温糖 でん粉 菜種油 ショートニング パン粉(麦) 米油 マヨネーズ	746 kcal	26.6 g	21.9 g	2.5 g
2	火	コッペパン(乳、麦) マーメイドジャム 牛乳(乳) かぼちゃとさつまいものコロッケ(麦) コーンポタージュ(乳、麦)	牛乳(乳) とり肉 スキムミルク(乳) 大豆 豚肉 豆乳 チーズ(乳)	玉ねぎ グリンピース  とうもろこし かぼちゃ にんじん ほうれん草	パン(乳、麦) じゃがいも 砂糖 油 小麦粉(麦) パン粉(麦) パーム油 米油 生クリーム(乳) さつまいも でん粉 コーンスターチ 大豆油 バター(乳) マーメイドジャム	851 kcal	29.2 g	31.3 g	1.8 g
3	水	ごはん 牛乳(乳) いわしの梅煮 おでん(卵、麦) みかん 	牛乳(乳) ちくわ(麦) 大豆 昆布 いわし うずらの卵(卵)	こんにゃく 大根 にんじん 梅 みかん	ごはん 上新粉 油 砂糖 ごま でん粉  里芋 三温糖	785 kcal	29.9 g	19.9 g	2.8 g
4	木	ごはん 牛乳(乳) マーボー厚揚げ(麦) 揚げ餃子(麦) 中華スープ 	牛乳(乳) とり肉 豚肉 大豆 みそ	白菜 玉ねぎ にんじん ほうれん草 長ねぎ 干しいたけ きくらげ グリンピース たけのこ にんにく しょうが キャベツ にら	ごはん 春雨 小麦粉(麦) 油 パン粉(麦) でん粉 大豆油 ごま油 砂糖 米油 ラード	734 kcal	26.7 g	20.5 g	2.4 g
5	金	ごはん 牛乳(乳) 味付けのり  バジルみそチキン きのこけんちん汁 ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) 豆腐 みそ  とり肉 ヨーグルト(乳) のり	えのきたけ 大根 しめじ 小松菜 ごぼう 長ねぎ バジル	ごはん じゃがいも 米油 きびざとう	800 kcal	35.4 g	22.0 g	2.4 g
8	月	* 有機米使用こんだて *		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。よ〜く味わって食べましょう！					
		ごはん 牛乳(乳) さば塩焼き ねぎの油みそ いわき野菜の豚汁 一口梨ゼリー	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 大豆 みそ さば かつお節 寒天	にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ こんにゃく なめこ しょうが 梨	ごはん  米油 砂糖 三温糖	713 kcal	30.4 g	20.8 g	2.1 g
9	火	コッペパン(乳、麦) レーズンクリーム(乳) 牛乳(乳) チキンカツ(麦)  とり肉とじゃがいものスープ 小魚大豆	牛乳(乳) とり肉  大豆 青のり 片口いわし	玉ねぎ にんじん  ほうれん草	パン(乳、麦) 砂糖 大豆油 でん粉 じゃがいも 小麦粉(麦) ごま 油 パン粉(麦) 米油 レーズンクリーム(乳)	864 kcal	38.7 g	33.6 g	2.5 g
10	水	ごはん 牛乳(乳) 大豆のドライカレー 野菜入りかまぼこ わかめと白菜のスープ 	牛乳(乳) 豚肉 わかめ 大豆 豚レバー たら	白菜 長ねぎ 玉ねぎ にんじん さやいんげん もやし しょうが にんにく マッシュルーム 枝豆	ごはん 米油 米粉 砂糖 じゃがいも でん粉 ラード	702 kcal	31.4 g	13.9 g	2.8 g
11	木	みそうどん【ソフトめん(麦)+みそかけ汁】 牛乳(乳) 春巻(麦)  みかん 	牛乳(乳) 大豆 豚肉 みそ	玉ねぎ にんじん 長ねぎ にら もやし キャベツ とうもろこし きくらげ にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ みかん	ソフトめん(麦) 米油 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 ごま油 春雨 ラード 菜種油	819 kcal	32.6 g	22.4 g	3.0 g
12	金	雑穀ごはん 牛乳(乳)  厚焼き卵(卵) 五目金平  呉汁 	牛乳(乳) 大豆 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ とり肉 さつま揚げ 卵(卵)	長ねぎ にんじん ごぼう	ごはん もちきび 高きび 発芽玄米 はと麦 アマノハ 大麦 黒米 ごま じゃがいも 米油 砂糖 でん粉	815 kcal	35.2 g	23.0 g	2.9 g



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	I 補 給	たんぱく質	脂質	食塩相当量
15 月	ごはん 牛乳(乳) いわしの揚げびたし 小松菜のみそ汁 アセロラゼリー	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ 大豆 みそ いわし	小松菜 しょうが にんじん アセロラ	ごはん じゃがいも ごま 砂糖 でん粉 米油	762 kcal	29.4 g	22.2 g	2.2 g
16 火	<div>* 季節の行事食献立 * クリスマス</div> <div>ねじりパン(乳、麦) 牛乳(乳) ほしのハンバーグ(麦)・デミグラスソース ミニトマト② キャロットポタージュ(乳、麦) ココアといちごのカップケーキ</div>	<div>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。楽しんで食べてください♡</div> <div>牛乳(乳) 豚肉 スkimミルク(乳) 大豆 とり肉 チーズ(乳) ほたて きなこ 豆乳</div>	<div>玉ねぎ にんじん しょうが にんにく トマト</div> <div></div>	<div>パン(乳、麦) 砂糖 マーガリン(乳) じゃがいも 生クリーム(乳) 米油 菜種油 小麦粉(麦) パーム油 油 豆乳バター ラード 米粉 でん粉 水あめ ココア バター(乳)</div> <div></div>	888 kcal	33.0 g	34.0 g	2.6 g
17 水	<div>* 季節の行事食献立 * 冬至</div> <div> 魚食給食 </div> <div>ごはん 牛乳(乳) あんこうの唐あげ かぼちゃのいとこ煮 どさんこ汁(乳)</div> <div>一汁二菜献立</div>	<div>一年のうちで昼の時間がもっとも短い日を「冬至」といいます。昔から冬至にはかぼちゃを食べる習慣があります。今年の冬至は12月22日です。</div> <div>いわき市では、毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食でも毎月、いわき市で水揚げされた魚「常磐もの」を取り入れています。今日はあんこうです。</div> <div>牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ あずき あんこう</div> <div></div>	<div>にんじん もやし 長ねぎ とうもろこし しょうが にんにく かぼちゃ</div> <div></div>	<div>ごはん じゃがいも 米油 バター(乳) 砂糖 でん粉</div>	743 kcal	29.3 g	19.7 g	1.9 g
18 木	<div>ごはん 牛乳(乳)・コーヒーマ味 納豆 ひじきと根菜の油いため かきたま汁(卵)</div> <div>一汁二菜献立</div> <div>かみかみメニュー</div>	<div>牛乳(乳) とり肉 ひじき なると 豆腐 卵(卵) さつま揚げ 納豆</div> <div></div>	<div>にんじん ほうれん草 ごぼう れんこん さやいんげん</div>	<div>ごはん でん粉 砂糖 米油 ごま</div>	805 kcal	39.5 g	22.6 g	2.6 g
19 金	<div>チキンカレーライス(乳、麦) 牛乳(乳) ウィンナーとキャベツのソテー ゆずゼリー</div>	<div>牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ウィンナー</div>	<div>玉ねぎ にんじん グリーンピース トマト 小松菜 にんにく キャベツ ゆず</div>	<div>ごはん じゃがいも 米油 ハヤシルウ(麦) 砂糖 カレールウ(乳、麦) 水あめ</div> <div>夕食はうす味にしましょう</div>	806 kcal	25.3 g	24.1 g	3.3 g
22 月	<div>かみかみメニュー</div> <div>手づくり</div> <div>ごはん 牛乳(乳) じゃこと大豆の佃煮 とり唐揚げ②・トマトにやんドレッシングかけ 白菜と大根のみそ汁</div>	<div>牛乳(乳) 油揚げ みそ とり肉 ちりめんじゃこ 大豆 かつお節</div>	<div>白菜 にんじん 大根 しょうが 玉ねぎ トマト パセリ にんにく</div> <div></div>	<div>ごはん じゃがいも 米油 米こうじ でん粉 砂糖 オリーブオイル</div>	794 kcal	31.8 g	27.7 g	2.7 g
給食回数：16回 エネルギー：789kcal たんぱく質：31.5g 脂質：23.7g カルシウム：445mg 食塩相当量：2.5g								

◎アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称の後ろに()で表記しています。たまご…(卵) 牛乳…(乳) 小麦…(麦) えび…(え) かに…(か) ※「そば」「落花生」「くるみ」を含む食品は使用していません。

◎納入事情により、献立内容を変更する場合があります。 ◎はしは毎日持ち帰り、清潔なものを使いましょう。 ◎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。

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



12月の地場産物(予定) なめこ・長ねぎ・白菜・トマト・もやし・豚肉・卵・あんこう・梨

※豆腐・油揚げ・こんにゃくは地元の業者さんによっていただいています。
また、野菜もなるべく地元のものを優先して納品していただいています



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



丈夫な体をつくる

たんぱく質



肉類



魚介類



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品

風邪予防にとりたいたい栄養素と食べ物