



日	曜	こんだて名	体をつくる食品	体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単位 -	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	月	ごはん 牛乳(乳) いわしのうめ おでん(麦) みかん	牛乳(乳) ちくわ(麦) だいず こんぶ いわし	こんにゃく だいこん にんじん うめ みかん	ごはん しょうしんこ 油 さとう ごま でんぷん さといも さんおんとう 	608 kcal	23.4 g	15.7 g	2.1 g
2	火	* 一汁二菜こんだて * 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。	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 だいず みそ とうふ たら	玉ねぎ にんじん ほうれんそう 長ねぎ きくらげ ほししいたけ とうもろこし グリンピース だけのこ にんにく しょうが	ごはん はるさめ こむぎこ(麦) パンこ(麦) でんぷん だいず油 ごま油 さとう 水あめ ラード	574 kcal	22.0 g	16.5 g	2.5 g
3	水	コッペパン(乳、麦) マーレードジャム 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 チーズ(乳) スキムミルク(乳) だいず ぶた肉 とうにゅう	玉ねぎ グリンピース とうもろこし かぼちゃ にんじん ほうれんそう	パン(乳、麦) じゃがいも さとう こむぎこ(麦) パンこ(麦) パーム油 ごめ油 なまクリーム(乳) でんぷん コーンスターチ さつまいも だいず油 マーレードジャム 油	683 kcal	24.1 g	24.9 g	1.6 g
4	木	ごはん 牛乳(乳)・バナナあじ さばしおやき ねぎの油みそ  だいこんのみそ汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ さば かつおぶし	だいこん 長ねぎ  ほうれんそう	ごはん さんおんとう ごめ油 さとう	578 kcal	25.0 g	19.7 g	1.9 g
5	金	ごはん 牛乳(乳) 一汁二菜こんだて なっとう ひじきとこんさいの油いため かきたま汁(卵) かみかみメニュー	牛乳(乳) とり肉 ひじき たまご(卵) さつまあげ  だいず なっとう	にんじん 玉ねぎ ほうれんそう ごぼう れんこん さやいんげん	ごはん でんぷん さとう ごめ油 ごま	551 kcal	26.1 g	15.8 g	1.8 g
8	月	* 有機米使用こんだて * 手づくり ごはん 牛乳(乳) かみかみメニュー じゃことだいずのつくだに かみかみメニュー とりからあげ②・トマにゃンドレッシングかけ いわきやさいのぶた汁 ひとくちなしゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ だいず みそ とり肉 ちりめんじゃこ だいず かつおぶし かんてん	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく なめこ 長ねぎ しょうが 玉ねぎ トマト  パセリ にんにく なし	ごはん  ごめこうじ でんぷん ごめ油 さとう オリーブオイル	665 kcal	30.2 g	25.6 g	2.3 g
9	火	ごはん 牛乳(乳) 一汁二菜こんだて あつやきたまご(卵) ごもくきんぴら ご汁 かみかみメニュー	牛乳(乳) だいず ぶた肉 油あげ とうふ みそ とり肉 さつまあげ 卵(卵)	長ねぎ にんじん ごぼう	ごはん じゃがいも ごめ油 さとう ごま でんぷん 油	596 kcal	26.7 g	18.6 g	2.2 g
10	水	コッペパン(乳、麦) レーズソクリーム(乳) 牛乳(乳) やさしいメンチカツ(麦)・ワインソースかけ とり肉とじゃがいものスープ	牛乳(乳) とり肉 だいず ぶた肉	玉ねぎ にんじん  ほうれんそう セロリ キャベツ	パン(乳、麦) じゃがいも でんぷん こむぎこ(麦) ユーソフワ さとう 油 パンこ(麦) ごめ油 レーズソクリーム(乳)	696 kcal	25.9 g	28.1 g	2.0 g
11	木	ごはん 牛乳(乳) だいずのドライカレー わかめとはくさいのスープ ヨーグルト(乳) 	牛乳(乳) ぶた肉 わかめ だいず ヨーグルト(乳)	はくさい 長ねぎ えだまめ しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム もやし	ごはん ごめ油 ごめこ さとう	583 kcal	26.5 g	13.1 g	1.7 g
12	日	みそうどん【ソフトめん(麦)+みそかけ汁】 牛乳(乳) はるまき(麦)  みかん かみかみメニュー	牛乳(乳) だいず ぶた肉 みそ とり肉	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 だけのこ みかん	ソフトめん(麦) ごめ油 こむぎこ(麦) でんぷん はるさめ ラード だいず油	603 kcal	24.0 g	16.3 g	2.2 g

日	曜	こんだて名	体をつくる食品	体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初キ	たんぱく質	脂質	食塩相当量		
15	月	ごはん 牛乳(乳) バジルみそチキン はくさいとこまつなのびたし きのこけんちん汁 <u>こさかなだいず</u> <div>一汁二菜こんだて かみかみメニュー</div>	牛乳(乳) とうふ だいず みそ とり肉 かつおぶし 青のり かたくちいわし だいず	えのきたけ だいこん はくさい しめじ ほうれんそう こまつな ごぼう 長ねぎ バジル もやし	ごはん じゃがいも こめ油 きびざとう でんぷん さとう ごま	612 kcal	31.5 g	20.1 g	2.2 g		
16	火	<div> 魚食給食 </div> <div><div> * 季節の行事食こんだて * 冬至</div><div>ごはん 牛乳(乳) あんこうのからあげ かぼちゃのいとこに どさんこ汁(乳) <div>一汁二菜こんだて</div></div></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>いちねん ひる じかん 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>								
17	水	<div>* 季節の行事食こんだて * 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 やさいスープ ココアといちごのカップケーキ </div>	<div>今日の給食は、一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>								
18	木	ざっこくごはん 牛乳(乳) いわしのあげびたし こまつなのみそ汁 オレンジ	牛乳(乳) とうふ 油あげ だいず みそ いわし	こまつな しょうが 	ごはん おおむぎ もちきび ごま たかきび はつがげんまい アマランサス くらまい はとむぎ じゃがいも さとう でんぷん こめ油	607 kcal	25.6 g	19.9 g	1.8 g		
19	金	ごはん 牛乳(乳) ソースヒレカツ(卵、麦) なめことだいこんのみそ汁 ゆずゼリー	牛乳(乳) だいず みそ ぶた肉 たまご(卵)	なめこ だいこん 玉ねぎ  長ねぎ レモン ゆず	ごはん こむぎ(麦) さんおんとう でんぷん なたね油 ショートニング パン(麦) こめ油 さとう 水あめ	555 kcal	19.4 g	14.5 g	1.9 g		
22	月	チキンカレーライス(乳、麦) 牛乳(乳) ウインナーとキャベツのソテー	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ウインナー	しょうが 玉ねぎ にんじん グリンピース トマト にんにく キャベツ こまつな	ごはん じゃがいも カレー(乳、麦) こめ油 ハヤシル(麦)	597 kcal	20.0 g	18.6 g	2.5 g		
給食回数：16回 エネルギー：609kcal たんぱく質：25.0g 脂質：19.3g カルシウム：396mg 食塩相当量：2.0g						夕食はうす味にしましょう。					

○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ビ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・はくさい・トマト・もやし・ぶた肉・たまご・あんこう・なし

※豆腐・油あげ・こんにゃくは地元の業者さんに作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。

風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

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



魚介類



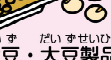
卵



大豆



大豆製品



牛乳・乳製品



ヨーグルト

