



# 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(食べる力)

12月の地場産物(予定): ごはん・牛乳・卵・豚肉・あんこう・豆腐・油揚げ・こんにやく・納豆・なめこ・もやし・長ねぎ・大根・三つ葉・じゅうねん

平南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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1 月	ごはん 牛乳(乳) サーモンフライ(麦) ノンエッグタルタルソース とり団子と春雨のスープ(麦)	牛乳(乳) 大豆 とり肉 ます	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 しょうが 赤ピーマン ピクルス レモン	ごはん でん粉 砂糖 パン粉(麦) 春雨 小麦粉(麦) 菜種油 米油 こんにやく	771 kcal	26.9 g	25.5 g	2.5 g
2 火	コッペパン(乳,麦) ストロベリージャム 牛乳(乳) ポークコロケ(麦) ミネストローネ(麦) <span>よくかむメニュー</span>	牛乳(乳) ベーコン 白いんげん豆 大豆 豚肉	にんにく にんじん セロリ 玉ねぎ トマト キャベツ さやいんげん いちご	パン(乳,麦) オリーブオイル マカロニ(麦) 小麦粉(麦) コーンフラワー じゃがいも でん粉 砂糖 水あめ ラード パン粉(麦) 米油	772 kcal	28.0 g	25.5 g	2.3 g
3 水	一汁二菜献立 麦ごはん 牛乳(乳) <span>一汁二菜献立</span> 白ごまつね②(麦) ほうれん草のじゅうねん和え キャベツのみそ汁	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ 大豆 とり肉 とりレバー	玉ねぎ キャベツ 小松菜 にんじん しめじ もやし ほうれん草	ごはん 大麦 じゃがいも 砂糖 じゅうねん でん粉 ごま 油 ラード パン粉(麦) 大豆油	702 kcal	26.4 g	18.8 g	2.4 g
4 木	ムリなくおいしく減塩献立 ごはん 牛乳(乳) とり肉の照り焼き 野菜たっぷり豆乳豚汁 みかん	牛乳(乳) 豚肉 豆乳 みそ とり肉	大根 にんじん ごぼう こんにやく しょうが 白菜 長ねぎ 玉ねぎ みかん	ごはん さつまいも ごま油 砂糖	737 kcal	34.1 g	15.9 g	1.7 g
5 金	ごはん 牛乳(乳) 油ふと豚肉の卵とじ(卵,麦) みそけんちん汁 ハスカップゼリー	牛乳(乳) 豆腐 みそ 豚肉 卵(卵)	ごぼう にんじん 大根 こんにやく 長ねぎ 玉ねぎ こねぎ ハスカップ	ごはん 米油 じゃがいも 油ふ(麦) 砂糖	712 kcal	26.1 g	16.9 g	2.7 g
8 月	<div> <p>◆ 有機米使用献立 ◆</p> <p>12月8日は「有機農業の日(オーガニックディ)」です。有機農業とは化学肥料などを使わず、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作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!</p> </div> <div> <p>魚食給食 &lt;あんこう&gt;</p> <p>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「常盤もの」を給食に取り入れています。今日はなべ料理でおなじみの『あんこう』を唐揚げにしました。</p> </div>							
	ごはん 牛乳(乳) あんこうの唐揚げ れんこんのみそ金平 もやしの沢煮椀 <span>よくかむメニュー</span>	牛乳(乳) 豚肉 とり肉 みそ あんこう	干しいたけ にんじん 大根 もやし 玉ねぎ 三つ葉 しょうが こんにやく れんこん さやいんげん	ごはん 米油 砂糖 でん粉	673 kcal	29.6 g	16.5 g	2.4 g
9 火	食パン(乳,麦) 大豆チョコクリーム(乳) 牛乳(乳) キッシュ(卵,乳,麦)・トマトソースかけ ガルビュールスープ	牛乳(乳) ベーコン 白いんげん豆 大豆 豚肉 とり肉 卵(卵) チーズ(乳)	にんじん セロリ 玉ねぎ かぶ キャベツ パセリ かぼちゃ にんにく トマト	パン(乳,麦) 大豆チョコクリーム(乳) 小麦粉(麦) じゃがいも 大豆油 オリーブオイル でん粉	721 kcal	26.4 g	28.7 g	2.6 g
10 水	ごはん 牛乳(乳) 県産大豆の納豆 いりどり なめこ大根のみそ汁 <span>よくかむメニュー</span>	牛乳(乳) 豆腐 みそ とり肉 さつま揚げ 納豆	大根 玉ねぎ なめこ 長ねぎ ごぼう 干しいたけ にんじん こんにやく たけのこ さやいんげん	ごはん 米油 砂糖	734 kcal	32.6 g	19.9 g	2.9 g
11 木	季節の行事食献立 * 冬至 *	1年でもっとも夜の時間が長いのが「冬至」です。今年は12/22です。冬至には、かぼちゃとあずきを煮た料理を食べたり、ゆず湯に入る習慣があります。						
	ごはん 牛乳(乳) さばの土佐煮 かぼちゃのいとこ煮 玉ねぎのみそ汁 ゆずゼリー <span>よくかむメニュー</span>	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ 小豆 かつお節 さば	干しいたけ にんじん 玉ねぎ さやえんどう かぼちゃ ゆず	ごはん 砂糖 コーンスターチ 水あめ	823 kcal	32.6 g	21.2 g	2.3 g
12 金	わかめうどん(ソフトめん(麦)+わかめかけ汁) 牛乳(乳) しそ餃子②(麦) みかん <span>よくかむメニュー</span>	牛乳(乳) とり肉 わかめ 大豆 豚肉	干しいたけ にんじん とうもろこし えのきたけ 長ねぎ 小松菜 キャベツ しそ しょうが 玉ねぎ みかん	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ラード 大豆油 米油	768 kcal	31.7 g	19.4 g	2.6 g
15 月	ごはん 牛乳(乳) にんじんメンチカツ(麦) 肉じゃが オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 大豆	にんじん こんにやく 玉ねぎ さやいんげん オレンジ	ごはん 米油 じゃがいも 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦)	847 kcal	32.5 g	25.3 g	2.3 g

夕食はうす味にしましょう。

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
16 火	ねじりパン(乳、麦) 牛乳(乳)・コヒー味 ブロッコリーとカリフラワーのソテー とり肉と小松菜のシチュー(乳、麦)	牛乳(乳) とり肉 豆乳 ほたてエキス スキムミルク(乳) ベーコン	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム 小松菜 とうもろこし ブロッコリー カリフラワー	パン(乳、麦) 米油 じゃがいも 小麦粉(麦) 生クリーム(乳) 砂糖	800 kcal	31.8 g	26.9 g	2.6 g
17 水	ごはん 牛乳(乳) 豆腐ハンバーグ(麦)きのこおろしソースかけ かき玉汁(卵) 小魚大豆	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) 大豆 豆腐 青のり 片口いわし	にんじん 玉ねぎ 小松菜 にんにく しめじ えのきたけ 大根	ごはん でん粉 小麦粉(麦) 砂糖 ラード パン粉(麦) 米油 ごま	750 kcal	32.9 g	23.4 g	2.2 g
18 木	* クリスマスマニュー *		ひと足早いクリスマスメニューを実施します。ピラフの具は、ごはんによく混ぜ合わせて食べましょう。					
	デザートセレクトメニュー(3種類の中からいずれか)		自分に合ったデザートを考えて選んでおいたものを、ついに今日食べます♪楽しんで食べて下さい。(選んだものにより、栄養価も異なります。)					
	混ぜ込みピラフ(ごはん) 牛乳(乳) とり肉のハニーマスタードソースかけ 野菜スープ クリスマスイちごデザート	牛乳(乳) ウインナー ベーコン とり肉 豆乳	にんじん 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 とうもろこし パセリ マッシュルーム しょうが いちご	ごはん でん粉 米油 はちみつ 砂糖 水あめ	785 kcal	33.2 g	22.4 g	3.3 g
	混ぜ込みピラフ(ごはん) 牛乳(乳) とり肉のハニーマスタードソースかけ 野菜スープ いちごクレープ	牛乳(乳) ウインナー ベーコン とり肉 大豆 豆乳	にんじん 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 とうもろこし パセリ マッシュルーム しょうが いちご レモン	ごはん でん粉 米油 はちみつ 砂糖 水あめ 菜種油 米粉	820 kcal	34.3 g	25.1 g	3.3 g
19 金	混ぜ込みピラフ(ごはん) 牛乳(乳) とり肉のハニーマスタードソースかけ 野菜スープ サンタさんのチョコケーキ(卵、乳、麦)	牛乳(乳) ウインナー ベーコン とり肉 豆乳 卵(卵) スキムミルク(乳)	にんじん 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 とうもろこし パセリ マッシュルーム しょうが	ごはん でん粉 米油 はちみつ こんにゃく 菜種油 小麦粉(麦) 砂糖 水あめ チョコレート ココア	807 kcal	34.4 g	23.7 g	3.4 g
	玄米入りごはん わかめふりかけ 牛乳(乳) ほっけの昆布しょうゆ焼き 五目豆(みそ味)	牛乳(乳) とり肉 昆布 さつま揚げ みそ 厚揚げ ほっけ のり かつお節 わかめ	ごぼう にんじん こんにゃく 枝豆 トマト 干ししいたけ	ごはん 玄米 米油 じゃがいも 砂糖 水あめ コーンスターチ	729 kcal	33.5 g	16.3 g	2.4 g
22 月	チキンカレーライス(麦)(ごはん) 牛乳(乳) キャベツソテー チーズ(乳)	牛乳(乳) とり肉 豆乳 ベーコン チーズ(乳)	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ かぼちゃ とうもろこし しめじ キャベツ 小松菜	ごはん 米油 じゃがいも カレールウ(麦) でん粉 砂糖 パーム油 米粉	776 kcal	26.6 g	22.7 g	3.0 g
*給食回数16回 *平均栄養価 エネルギー：763kcal たんぱく質：30.8g 脂質：21.9g カルシウム：404mg 食塩：2.6g								

※いわき市の学校給食では、そば・落花生・くるみを含む食品は使用していません。また、アレルギー物質を含む献立・食品には、名前の後ろに( )で記載しています。卵(卵) 牛乳(乳) 小麦(麦) えび(え) かに(か)

※海そう類は、海洋生物(小さなえび・かに)等が混入する可能性があります。 ☞ 魚食給食の魚の代金は市が負担しています ☞

※はしは忘れずに持ち帰り、清潔なものを使いましょう。また、はしの長さが短すぎる生徒が見られます。成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。

## 風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

### 丈夫な体をつくる

#### たんぱく質



### 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



## ならびかえクイズ

言葉のならびかえクイズです。ヒントを見て順番にならべると食事に関係する言葉になります。考えてみましょう♪

①

キャベツ なす はくさい ピーマン ブロッコリー にんじん

た ま い す だ き

ヒント おもい順にならべよう!

②

シラス クマノミ ジンベエガメ タイ シャチ イワシ

ん は や き ね ご

カレイ エイ カツオ マグロ サンマ クジラ

あ は お や さ は

ヒント おおき順にならべよう!

こたえ ①いただきます ②はやねはやおきあさごはん(早寝早起き朝ごはん)