



# 令和7年12月分学校給食予定献立表(小学校)



こんげつ しょくいくもくひょう  
さむ ま しょくじ た ちから  
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・たまご・ぶた肉・あんこう・とうふ・油あげ・こんにゃく・なつとう・なめこ・もやし・長ねぎ・だいこん・みつば・じゅうねん

## 平南部学校給食共同調理場

| 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  | エネルギー    | たんぱく質  | 脂質     | 食塩相当量 |  |
|-------------------------|---|---|--|---|--|----------|--------|--------|-------|--|
| いちじゅうに さいこんだて<br>一汁二菜献立 |   |   |  |   |  |          |        |        |       |  |
| 1                       | 月 | ごはん 牛乳(乳)<br>けんさんだいのなつとう いりどり<br>なめことだいこんのみそ汁                     | 牛乳(乳) とうふ みそ<br>とり肉 さつまあげ<br>なつとう  | 玉ねぎ 長ねぎ<br>ごぼう ほししいたけ にんじん<br>こんにゃく たけのこ もやいんげん             | ごはん こめ油 さとう  | 558 kcal | 25.5 g | 16.3 g | 2.3 g |  |
| 2                       | 火 | ごはん 牛乳(乳)<br>白ごまつくね②(麦) ほうれんそうのじゅうねんあえ<br>キャベツのみそ汁                | 牛乳(乳) 油あげ とうふ<br>みそ だいの<br>とり肉 とりレバー   | 玉ねぎ キャベツ こまつな<br>にんじん しめじ<br>もやし ほうれんそう                     | ごはん ジヤガイモ さとう ジュウねん<br>でんぶん ごま油 ラード パンこ(麦)<br>だいの油                                 | 558 kcal | 22.9 g | 17.3 g | 2.0 g |  |
| 3                       | 水 | コッペパン(乳,麦) ストロベリージャム 牛乳(乳)<br>ポークコロッケ(麦)<br>ミネストローネ(麦)            | 牛乳(乳) ベーコン<br>白いんげんまめ<br>だいの ぶた肉   | にんにく にんじん セロリ<br>玉ねぎ トマト キャベツ<br>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)<br>こむぎこ(麦) コーンフラワー ジヤガイモ<br>でんぶん さとう 水あめ ラード<br>パンこ(麦) こめ油 | 612 kcal | 22.4 g | 20.0 g | 2.0 g |  |
| 4                       | 木 | 魚食給食 <あんこう>   | 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「常磐もの」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。  |   |  |          |        |        |       |  |
| 4                       | 木 | むぎごはん 牛乳(乳)<br>あんこうのからあげ れんこんのみそきんぴら<br>もやしのさわにわん                 | 牛乳(乳) ぶた肉 とり肉<br>みそ あんこう   | ほししいたけ にんじん だいこん もやし<br>玉ねぎ みつば しうが こんにゃく<br>れんこん さやいんげん    | ごはん おおむぎ こめ油<br>さとう でんぶん   | 537 kcal | 25.4 g | 15.3 g | **    |  |
| 5                       | 金 | ムリなくおいしく減塩献立  | 今日の豚汁は、煮干しのだしのうまい、大根や人参、ごぼうなどのたっぷり野菜のうまい、しうがやごま油の香り、豆乳のコクで、うす味でもおいしく食べることができます。  |   |  |          |        |        |       |  |
| 5                       | 金 | ごはん 牛乳(乳)<br>とり肉のてりやき<br>やさいたっぷりとう乳とん汁 みかん                        | 牛乳(乳) ぶた肉 とう乳<br>みそ とり肉  | だいこん にんじん ごぼう<br>こんにゃく しうが はくさい<br>長ねぎ 玉ねぎ みかん              | ごはん さつまいも<br>ごま油 さとう   | 582 kcal | 28.5 g | 13.9 g | 1.4 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する農業もあります。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)<br>とうふ・ハンバーグ(麦)きのこおろしソースかけ<br>かきたま汁(卵) 小魚だいの            | 牛乳(乳) とり肉 たまご(卵)<br>だいの とうふ<br>青のり かたくちいわし   | にんじん 玉ねぎ こまつな にんにく<br>しめじ えのきたけ だいこん                        | ごはん でんぶん こむぎこ(麦) さとう<br>ラード パンこ(麦) こめ油 ごま  | 606 kcal | 27.8 g | 20.8 g | 1.9 g |  |
| 9                       | 火 | チキンカレーライス(麦)(ごはん) 牛乳(乳)<br>キャベツソテー チーズ(乳)                         | 牛乳(乳) とり肉 とうにゅう<br>ベーコン チーズ(乳)   | にんにく しうが にんじん 玉ねぎ<br>かぼちゃ とうもろこし しめじ<br>キャベツ こまつな           | ごはん こめ油 ジヤガイモ<br>カレールウ(麦) でんぶん<br>さとう パーム油 こめこ                                     | 609 kcal | 22.1 g | 19.6 g | 2.5 g |  |
| 10                      | 水 | 食パン(乳,麦) だいのチョコクリーム(乳) 牛乳(乳)<br>キッシュ(卵,乳,麦)・トマトソースかけ<br>ガルビュールスープ | 牛乳(乳) ベーコン 白いんげんまめ<br>だいの ぶた肉 とり肉<br>たまご(卵) チーズ(乳)   | にんじん セロリ 玉ねぎ かぶ<br>キャベツ パセリ かぼちゃ<br>にんにく トマト                | パン(乳,麦) だいのチョコクリーム(乳)<br>こむぎこ(麦) ジヤガイモ だいの油<br>オリーブオイル でんぶん                        | 569 kcal | 21.5 g | 22.9 g | 2.1 g |  |
| 11                      | 木 | わかめうどん(ソフトめん(麦)+わかめかけ汁)<br>牛乳(乳) しそぎょうざ②(麦) みかん                   | 牛乳(乳) とり肉 わかめ<br>だいの ぶた肉   | ほししいたけ にんじん とうもろこし<br>えのきたけ 長ねぎ こまつな キャベツ<br>しそ しうが 玉ねぎ みかん | ソフトめん(麦) こむぎこ(麦) でんぶん<br>さとう ラード だいの油 こめ油  | 580 kcal | 24.4 g | 15.2 g | 2.0 g |  |
| 12                      | 金 | 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、ゆず湯に入る習わしがあります。  |   |  |          |        |        |       |  |
| 12                      | 金 | ごはん 牛乳(乳)<br>さばのとき煮 かぼちゃのいとこ煮<br>玉ねぎのみそ汁 ゆずゼリー                    | 牛乳(乳) とうふ みそ あずき<br>かつおぶし さば   | ほししいたけ にんじん 玉ねぎ<br>さやえんどう かぼちゃ ゆず                           | ごはん さとう<br>コーンスター チ 水あめ  | 643 kcal | 26.1 g | 17.8 g | 1.8 g |  |

| 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  | エネルギー    | たんぱく質  | 脂質     | 食塩相当量 |
|----|---|---|--|--|--|----------|--------|--------|-------|
| 15 | 月 | ごはん 牛乳(乳)<br>油ふとぶた肉の卵とじ(卵,麦)<br>みそけんちん汁 ハスカップゼリー                | 牛乳(乳) とうふ みそ<br>ぶた肉 たまご(卵)                         | ごぼう にんじん だいこん<br>こんにゃく 長ねぎ 玉ねぎ<br>こねぎ ハスカップ            | ごはん こめ油 じゃがいも<br>油ふ(麦) さとう                                   | 563 kcal | 21.3 g | 14.7 g | 2.2 g |
| 16 | 火 | ごはん 牛乳(乳)<br>にんじんメンチカツ(麦)<br>肉じやが オレンジ                          | 牛乳(乳) ぶた肉 だいす                                      | にんじん こんにゃく 玉ねぎ<br>さやいんげん オレンジ                          | ごはん こめ油 じゃがいも さとう<br>こむぎこ(麦) でんぶん パンこ(麦)                     | 638 kcal | 25.3 g | 19.3 g | 1.9 g |
| 17 | 水 | ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳)・コーヒ味<br>プロッコリー・カリフラワーのソテー<br>とり肉とこまつなシチュー(乳,麦) | 牛乳(乳) とり肉 とうにゅう<br>ほたてエキス スキムミルク(乳)<br>ベーコン        | にんにく にんじん 玉ねぎ<br>マッシュルーム こまつな とうもろこし<br>プロッコリー カリフラワー  | パン(乳,麦) こめ油 じゃがいも<br>こむぎこ(麦) なまクリーム(乳) さとう                   | 654 kcal | 26.7 g | 22.6 g | 2.1 g |
| 18 | 木 | げんまい入りごはん わかめふりかけ 牛乳(乳)<br>ほつけのこんぶしようゆやき<br>ごくまめ(みそ味)           | 牛乳(乳) とり肉 こんぶ さつまあげ<br>みそ あつあげ ほつけ<br>のり かつおぶし わかめ | ごぼう にんじん こんにゃく えだまめ<br>トマト ほししいたけ                      | ごはん げんまい こめ油<br>じゃがいも さとう<br>水あめ コーンスター                      | 556 kcal | 26.7 g | 14.4 g | 1.9 g |
|    |   | * クリスマスマニュ  | あしはや<br>ひと足早いクリスマスマニュ                              | じっし  | ひと足早いクリスマスマニュを実施します。ピラフの具は、ごはんによく混ぜ合わせて食べましょう。いちごデザートもお楽しみに♪ |          |        |        |       |
| 19 | 金 | まぜこみピラフ(ごはん) 牛乳(乳)<br>とり肉のハニースタードソースかけ<br>やさいスープ クリスマスいちごデザート   | 牛乳(乳) ウィンナー<br>ベーコン とり肉 とうにゅう                      | にんじん 玉ねぎ キャベツ<br>ほうれんそう とうもろこし パセリ<br>マッシュルーム しょうが いちご | ごはん でんぶん<br>こめ油 はちみつ<br>さとう 水あめ                              | 631 kcal | 27.4 g | 19.8 g | 2.5 g |
| 22 | 月 | ごはん 牛乳(乳)<br>サーモンフライ(麦) ノンエッゲタルタルソース<br>とりだんごとはるさめのスープ(麦)       | 牛乳(乳) だいす とり肉 ます                                   | にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ほうれんそう<br>しょうが 赤ピーマン ピクルス レモン             | ごはん でんぶん さとう パンこ(麦)<br>はるさめ こむぎこ(麦)<br>なたね油 こめ油 こんにゃく        | 582 kcal | 21.2 g | 20.4 g | 1.9 g |

\*給食回数16回

\*平均栄養価

エネルギー: 592kcal

たんぱく質: 24.6 g

脂質: 18.1 g

カルシウム: 370mg

食塩:

2.0 g

※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)等が混じる可能性があります。③魚食給食の魚の代金は市が負担しています④

※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児童が見られます。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、食事に関する言葉になります。考えてみましょう♪

ヒント おも重い順にならべよう！

ヒント おも大きい順にならべよう！

こたえ (1) たまいすだき (2) んはやきねごさは