

# 令和7年12月分 学校給食予定献立表 (中学校)

はしは、毎日持ち帰って洗いましょう。次の日も、忘れずに持ってきてましょう。

今月の食育目標：寒さに負けない食事をしよう

四倉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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
★★夏井小学校リクエスト献立★★ 「給食センターの人が一生懸命作ってくれたので、残さず食べましょう。」(夏井小よい) ※栄養価 や調理作業等 を考慮し、献立の一部を変更しています。									
1	月	ツナごはんく減量ごはん>牛乳(乳) ちくわの磯辺揚げ(麦) 吳汁 はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) 豚肉 油揚げ 豆腐 大豆 みそ ちくわ(麦) まぐろオイルフレーク 青のり	玉ねぎ にんじん 長ねぎ レモン	ごはん ジャガイモ 砂糖 でん粉 米油 水あめ はちみつ	848 kcal	31.5 g	22.9 g	3.1 g
2	火	ごはん 牛乳(乳) チキンカツ(麦) ひき肉の野菜炒め トック卵スープ(卵)	牛乳(乳) 豚肉 卵(卵) とり肉 大豆	にんじん 玉ねぎ 大根 長ねぎ にら にんにく ピーマン もやし キャベツ	ごはん トック ごま油 ごま 砂糖 米油 米粉 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 大豆油	840 kcal	31.3 g	28.4 g	2.6 g
3	水	麦ごはん 牛乳(乳) 納豆 高野豆腐の煮しめ 白菜のみそ汁	牛乳(乳) 納豆 豆腐 油揚げ みそ とり肉 さつま揚げ 高野豆腐	えのきたけ 白菜 長ねぎ ごぼう にんじん れんこん こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	ごはん 大麦 砂糖 じゃがいも 米油	781 kcal	35.6 g	21.5 g	2.8 g
4	木	みそラーメン<中華ソフトめん(麦)+みそ味スープ> 牛乳(乳) 揚げぎょうざ(2)(麦) みかん	牛乳(乳) 豚肉 みそ	玉ねぎ にんじん 白菜 もやし 長ねぎ チンゲンサイ たけのこ にら しょうが にんにく キャベツ みかん	中華ソフトめん(麦) ごま ごま油 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ラー油 米油	785 kcal	31.2 g	21.4 g	2.6 g
5	金	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳)・コーヒー キャベツとツナのソテー プロッコリーポタージュ(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) まぐろオイルフレーク	玉ねぎ とうもろこし もやし キャベツ にんじん プロッコリー	パン(乳,麦) 砂糖 マーガリン(乳) じゃがいも 生クリーム(乳) ルウ(乳,麦) 米油 米粉	808 kcal	32.4 g	27.9 g	2.4 g
◆有機米使用献立&魚食給食「あんこう」◆ * 今回の常磐ものは 「あんこう」									
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行います。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。常磐ものの「あんこう」と一緒に、よ~く味わって食べましょう！									
8	月	ごはん 牛乳(乳) あんこうのから揚げ 厚揚げとひき肉のみそ炒め 豚汁	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ 絹厚揚げ とり肉 あんこう	こんにゃく にんじん 大根 長ねぎ 玉ねぎ ごぼう さやいんげん しょうが	ごはん(有機栽培米) ジャガイモ 米粉 砂糖 でん粉 米油	768 kcal	33.7 g	22.8 g	2.5 g
9	火	ごはん 牛乳(乳) とりてば肉のごまみそ焼き じゃがいものホットサラダ 肉だんごと春雨のスープ(麦)	牛乳(乳) 大豆 とり肉 ハム みそ	玉ねぎ にんじん もやし にんにく 干しいたけ ほうれん草 パセリ プロッコリー とうもろこし	ごはん でん粉 砂糖 ラード パン粉(麦) 春雨 ジャガイモ 米油 ノンエッグマヨネーズ ごま	814 kcal	31.8 g	28 g	2.7 g
10	水	麦ごはん 牛乳(乳) 豆腐ハンバーグ(麦)・シャリアピンソースかけ ひじきの油炒め なめことじゃがいものみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ 油揚げ ひじき とり肉 大豆	なめこ 大根 長ねぎ にんじん 枝豆 玉ねぎ にんにく レモン	ごはん 大麦 ジャガイモ 米油 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 ラード パン粉(麦)	771 kcal	28.9 g	24.6 g	2.8 g
★★久之浜第二小学校リクエスト献立★★ 「体が冷えることが多くなってきたので、いっぱい食べて温まりましょう。」(久ニ小よい) ※栄養価 や調理作業等 を考慮し、献立の一部を変更しています。									
11	木	ごはん 牛乳(乳) プロッコリーとウインナーソーセージのソテー ホワイトシチュー(乳,麦) みかん	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ウインナーソーセージ	玉ねぎ にんじん グリンピース プロッコリー とうもろこし みかん	ごはん ジャガイモ ルウ(乳,麦) なまクリーム(乳) 米油 米粉	823 kcal	27.7 g	23.8 g	1.6 g
12	金	コッペパン(乳,麦) キャラメルクリーム(乳) 牛乳(乳) オムレツ(卵)・トマトソースかけ マカロニと野菜のスープ(麦) グレープゼリー	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) 豚肉	玉ねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 マッシュルーム トマト ぶどう	パン(乳,麦) キャラメル(乳) マカロニ(麦) でん粉 砂糖 大豆油 米油	786 kcal	28.3 g	20.7 g	2.7 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	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
15	月	ごはん 牛乳(乳) いわしの土佐煮 五目豆 どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ とり肉 大豆 いわし かつお節	にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく ごぼう こんにゃく れんこん 枝豆	ごはん 米油 じゃがいも バター(乳) 砂糖	793 kcal	35.8 g	25.2 g	2.6 g
16	火	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ・てりやきソースかけ 切り干し大根とわかめのナムル とろみスープ	牛乳(乳) とり肉 豆腐 わかめ まぐろオイルフレーク 大豆 豚肉	大根 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 しょうが もやし 切り干し大根 にんじん	ごはん でん粉 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも ラード 水あめ	763 kcal	29.7 g	23.6 g	2.5 g

☆☆行事食「冬至献立」と「いわきの食べてくんちゅ献立」☆☆ 今年の冬至は12月22日です。冬至には「なんきん」(かぼちゃの別名)のように、「ん」の重なるものを食べると“運”がつくそうです！？  
給食でいわきのおいしいもの発見！ また、小名浜で水揚げしたかつおには、ゆずかほんのり香るみそだれをかけました。冬至にかぼちゃやゆずを食べると、かぜをひかないと言われています。

17	水	ごはん 牛乳(乳) かつおのゆずみそだれ こんにゃくのきんぴら かぼちゃのみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ とり肉 さつま揚げ かつお	かぼちゃ(なんきん) 玉ねぎ 長ねぎ こんにゃく ごぼう にんじん 枝豆 しょうが ゆず	ごはん 米油 砂糖 米粉 でん粉	777 kcal	36.0 g	22.6 g	2.4 g
18	木	かけうどん<ソフトめん(麦)+かけ汁> 牛乳(乳) さつまいもの天ぷら(麦) バナナ	牛乳(乳) とり肉 なると	玉ねぎ にんじん ほうれん草 長ねぎ 干ししいたけ バナナ	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) さつまいも でん粉 大豆油 米油	757 kcal	30.4 g	16.5 g	2.6 g
19	金	コッペパン(乳,麦) レモンハニー 牛乳(乳) メンチカツ(麦) もやしとベーコンのソテー <sup>1</sup> 根菜のスープ	牛乳(乳) とり肉 大豆 豚肉 ベーコン	りんご レモン 玉ねぎ にんじん 大根 セロリ にんにく パセリ 小松菜 もやし とうもろこし	パン(乳,麦) はちみつ じゃがいも 米油 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 菜種油 パン粉(麦) 米粉	801 kcal	31.7 g	28.4 g	2.8 g

22	月	チキンカレーライスくごはん+チキンカレー> 牛乳(乳) 小松菜ときのこのソテー クリスマスデザート	牛乳(乳) とり肉 大豆 ベーコン 豆乳	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく キャベツ 小松菜 とうもろこし エリンギ	ごはん じゃがいも 米油 米粉カレールウ 米粉 でん粉 砂糖 水あめ 菜種油 ココア	801 kcal	26.8 g	24.3 g	2.2 g
----	---	---	----------------------------	---	--	-------------	-----------	-----------	----------

給食回数：16回 エネルギー：795kcal たんぱく質：31.4g 脂質：23.9g カルシウム：501mg 食塩相当量：2.6g

◆アレルギー物質を含む献立・食品の場合には、名称の後ろに（ ）で表記しています。卵…(卵) 牛乳…(乳) 小麦…(麦) えび…(え) かに…(か)

◆給食センターでは、原材料にそば、落花生、くるみを含む食品は使用していませんが、製造工場で混入する可能性があります。

◆給食の食材は、安全を確認しながら使用しています。そのため、献立内容や産地を変更する場合があります。

◆減量ごはん・パンは、通常のごはん・パンより原料の精白米および小麦粉が10g少なくなっています。

◆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。



## ～冬休みは、和食に挑戦！～ 「だし巻き卵」をつくるみよう

11月に市内の学校で「和食給食交流会」が行われた際、和食料理人の方に「だし巻き卵」の実演をしていただきました。だしのいい香りがして、あまい卵焼きとはちがうおいしさがありますよ。

【だし巻き卵：大1本分】※塩井さんのレシピを参考に調整しています。

○卵：3こ（白身を切るように混ぜる）

●だし汁：45ml

●うすくち醤油：小さじ1～2杯

●みりん：大さじ1～2杯

○サラダ油：大さじ1～2杯

\*油は折りたたんだキッチンペーパー等にしみこませるとよい。

<市販の白だしを使う場合>  
3倍にうすめて45mLにし  
(白だし15mL+水30mL)、  
うすくち醤油は味をみてへらす。

### 【作り方】

①卵をよく溶きほぐし、●を混ぜて卵液を作る。

②卵焼き器を中火にかけ、油をよくなじませる。

③①の1/4を入れ、半熟になったら手前に折りたたむ。

④卵焼き器に油を塗り、③を奥にすらして卵液(お玉半分)を加え、

焼けた卵を菜箸で持ち上げ、卵液を端まで流す。

⑤卵をまき、④⑤を繰り返す。最後に“巻きす”で形を整える。

