令和6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）

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
2	月	リクエストメニュー ＊ 豊間小学校 ＊	豊間小学校からのメッセージをどうぞ！ 「SDGsのためにも、残さず食べて下さい！」						
		チキンカレーライス(麦)＜ごはん＞ 牛乳(乳) ブロッコリーソテー オレンジ	牛乳(乳) とり肉 豚レバー 豆乳チーズ ベーコン	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 ブロッコリー オレンジ	ごはん 米油 じゃがいも ルウ(麦) でん粉 砂糖 コーンスターチ パーム油 ココア 米粉	799 kcal	27.2 g	21.7 g	3.1 g
					夕食はうす味にしましょう。				
3	火	食パン(乳,麦) アプリコットジャム 牛乳(乳) 白身魚フライ(麦) とり肉とじゃがいもスープ チーズ(乳)	牛乳(乳) とり肉 大豆 ホキ チーズ(乳)	にんじん 玉ねぎ 小松菜 あんず レモン	パン(乳,麦) じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油 砂糖 水あめ	738 kcal	32.2 g	25.6 g	2.5 g
4	水	ごはん 牛乳(乳) ほっけの昆布しょうゆ焼き 五目豆（みそ味） ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) とり肉 昆布 さつま揚げ みそ 厚揚げ ほっけ ヨーグルト(乳)	ごぼう にんじん こんにゃく 枝豆 トマト	ごはん 米油 じゃがいも 砂糖 水あめ	810 kcal	37.1 g	18.2 g	2.2 g
5	木	給食で取り組むSDGs 献立	給食でも可能なところからSDGsに取り組んでいます。今日は、煮干粉を丸ごと汁に混ぜてだしを取りつつ、小魚として食べるメニューです。						
		地場産物活用献立	今日の献立には福島県のものがたくさん使われています。（雑穀米・白米・牛乳・ぶた肉・こんにゃく・とうふ・油あげ・だいこん・ほうれん草）						
		雑穀ごはん 焼きのり 牛乳(乳)・コーヒー 油麩と豚肉のうま煮(麦) だし丸ごと呉汁	牛乳(乳) とり肉 煮干し粉 大豆 油揚げ 豆腐 白花豆 みそ 豚肉 油麩(麦) 焼のり	にんじん 大根 玉ねぎ ほうれん草 こんにゃく グリンピース	ごはん 押し麦 もちきび 高きび 発芽玄米 黒米 はとむぎ 米油 アマランサス じゃがいも 砂糖	775 kcal	31.3 g	17.9 g	2.4 g
6	金	白河ラーメン＜中華ソフトめん(麦)+スープ＞ 牛乳(乳) 揚げぎょうざ②(麦) フライドさつまいも②	牛乳(乳) 豚肉 なると	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ りんご ほうれん草 キャベツ にら りんごでだしを取っています。	中華ソフトめん(麦) 米油 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 油 ラード さつまいも	770 kcal	29.3 g	19.6 g	3.1 g
					夕食はうす味にしましょう。				
9	月	地域の郷土料理献立 ＊ 神奈川県鎌倉市 ＊	建長汁（けんちん汁）は、鎌倉市にあるお寺、建長寺が発祥と言われています。こんぶとかつおのだし汁に野菜を入れて塩としょうゆで味付けした汁物です。						
		ごはん 牛乳(乳) すき焼き 建長汁（けんちんじる） オレンジ	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ 豚肉	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ 干ししいたけ こんにゃく 白菜 オレンジ	ごはん ごま油 米油 里いも 砂糖	684 kcal	28.5 g	17.2 g	2.7 g
10	火	魚食給食①	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」を取り入れていきます。今月は「かながしら」です。						
		食品ロス削減献立	かながしらは、とれても使わない「未利用魚」と扱われることもあります。今日は手間をかけて酒としょうゆで炒りつけてふりかけにしました。						
		地域の郷土料理献立 ＊ いわき市三和 ＊	いわき市の三和地区では、身近にある食材を多めの油で炒めて作る、具だくさんでみそ味の「けんちん汁」が伝わっています。						
		ごはん かながしらのふりかけ 牛乳(乳) 肉団子(麦)①・凍り豆腐①のだし浸し 三和に伝わるけんちん汁	牛乳(乳) 豆腐 白花豆 みそ 大豆 とり肉 凍り豆腐 金頭	にんじん 大根 ごぼう 白菜 しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ こねぎ しょうが	ごはん 米油 じゃがいも 里いも でん粉 砂糖 パン粉(麦) 大豆油	760 kcal	26.2 g	23.0 g	2.6 g
11	水	世界の料理献立 ＊ 韓国 ＊	日本のおとなりの国「韓国」では、キムチや春雨を使った料理をよく食べています。味は日本人にもなじみやすいものが多いです。						
		麦ごはん 牛乳(乳) キムチチゲ チャプチェ ぶどうゼリー	牛乳(乳) 豚肉 みそ 焼き豆腐 とり肉	干ししいたけ にんじん しょうが にんにく りんご 白菜 えのきたけ 長ねぎ チンゲンサイ 玉ねぎ にら ぶどう	ごはん 大麦 砂糖 水あめ ごま油 米油 春雨	763 kcal	29.6 g	19.3 g	2.6 g

けんちん汁＊食べ比べ
鎌倉市 × いわき三和町
（塩・醤油味） （みそ味）

12月(中学校)

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
12	木	地域の郷土料理献立 ＊ 宮崎県 ＊ ごはん 牛乳(乳) チキン南蛮 ノンエッグタルタルソース ざぶ汁 みかん チキン南蛮には、お好みでタルタルソースをかけていただきましょう。	宮崎県と言えば「チキン南蛮」です。「ざぶ汁」もよく食べられている汁物なんだそうです。いろいろな材料をざぶざぶと煮て作るからこの名前になったとか。 牛乳(乳) さつま揚げ かまぼこ 厚揚げ とり肉 大豆	にんじん ごぼう 干ししいたけ 大根 かぼちゃ 長ねぎ 玉ねぎ こんにゃく ピクルス レモン パセリ みかん	ごはん 米油 じゃがいも 砂糖 でん粉 水あめ 油	853 kcal	31.3 g	26.9 g	2.8 g
13	金	カルシウム米入りごはん 牛乳(乳) さばの土佐煮 ねぎの油みそ もやしの沢煮わん ねぎの油みそは、ごはんに少しのせて食べましょう。	牛乳(乳) 豚肉 さば みそ かつお節	干ししいたけ にんじん 大根 もやし 玉ねぎ みつば 長ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 コーンスターチ 米油	706 kcal	29.9 g	20.2 g	2.8 g
16	月	よくかむ献立 日本型食生活献立 ごはん(主食) 牛乳(乳)(副菜) 春巻き(麦)(主菜) かみかみ和え(甘酢味) いわしのつみれみそ汁(汁物) おさつスティック よくかんでたべよう	よくかんで食べることは、肥満の予防・解消につながっています。「よくかむ」ことを意識して食べるようにしましょう。 日本型食生活とは、ごはんなどの主食を中心に、主菜・副菜・汁物に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わったバランスのよい食事です。健康によい食事の組み合わせをおぼえましょう。 牛乳(乳) いわし たら 豆腐 白花豆 みそ かまぼこ 昆布 ちりめんじゃこ 大豆	ごぼう しょうが にんじん 大根 長ねぎ 切り干し大根 キャベツ たけのこ 玉ねぎ にら にんにく 干ししいたけ	ごはん でん粉 砂糖 油 米油 小麦粉(麦) 春雨 ごま油 なたね油 ラード さつまいも	806 kcal	28.0 g	23.8 g	3.0 g
						夕食はうす味にしましょう。			
17	火	＊ クリスマスメニュー ＊ バターロールパン(乳,麦) 牛乳(乳) ☆星のハンバーグ・デミグラスソースかけ 大麦入り野菜スープ クリスマスカップデザート	給食では、2学期最後のパンが主食の日にひと足早いクリスマスメニューを実施します。☆の形のハンバーグが出ますよ。 牛乳(乳) とり肉 大豆 豚肉 豆乳チーズ 豆乳	にんにく にんじん セロリ 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ しょうが トマト いちご	パン(乳,麦) 砂糖 マーガリン(乳) 米油 押し麦 じゃがいも でん粉 油 ラード パーム油 米粉 水あめ	744 kcal	28.1 g	28.7 g	2.4 g
18	水	ムリなくおいしく減塩献立 ごはん 納豆 牛乳(乳) かつおフライ(麦) 白菜と豆腐のとろみ汁	「白菜と豆腐のとろみ汁」は、昆布とかつお節でだしを効かせ、片栗粉でとろみをつけることで、うす味でもしっかりした味に感じることができます。 牛乳(乳) 豆腐 かつお 大豆 納豆	玉ねぎ しょうが 白菜 長ねぎ ほうれん草	ごはん でん粉 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油 砂糖	779 kcal	34.8 g	23.2 g	2.2 g
19	木	カルシウム米入りごはん 牛乳(乳) コロッケ(麦) カレーおでん(卵,麦) スティックパイナップル	牛乳(乳) 豚肉 とり肉 ミニがんもどき うずら卵(卵) ちくわ 大豆 うずらの卵に限らず、どんな食べ物も食べ方によっては、のどにつまります。口に入れたらすぐにかむようにしましょう。	にんじん こんにゃく 大根 玉ねぎ パイナップル	ごはん でん粉 砂糖 小麦粉(麦) パン粉(麦) コーンフラワー 米油 じゃがいも 水あめ 油 ラード	857 kcal	28.5 g	29.7 g	2.3 g
20	金	季節の行事食献立 ＊ 冬至(とうじ) ＊ 肉うどん＜ソフトめん(麦)+かけ汁＞ 牛乳(乳) 冬至かぼちゃ かむ大豆	1年でもっとも夜の時間が長いのが「冬至」です。今年は12/21です。冬至には、かぼちゃとあずきを煮た料理を食べる習わしがあります。 牛乳(乳) 豚肉 油揚げ あずき 大豆	しょうが 玉ねぎ しいたけ ほうれん草 長ねぎ かぼちゃ	ソフトめん(麦) 米油 砂糖	775 kcal	35.6 g	16.1 g	2.9 g
						夕食はうす味にしましょう。			

＊給食回数15回　＊平均栄養価　エネルギー:775kcal　たんぱく質:30.5g　脂質:22.1g　カルシウム:421mg　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)等が混じる可能性があります。

※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。

＊ 生活習慣病予防の観点から、めん類の汁を飲み干さないことをおすすめしています。