

★今月の食育目標「寒さに負けない食事をしよう」★



令和6年12月分 学校給食予定献立表(中学校)



いわき市立平北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	E kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
<p>🐟 🐟 魚食給食 🐟 🐟 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「常盤もの」を取り入れています。今日は^{かながしら}金頭です。</p>									
2	月	ごはん 牛乳(乳) とり田楽 金頭のふいかけ 冬野菜のみぞれ仕立て汁	牛乳(乳) はんぺん 豚肉 とり肉 みそ かながしら	大根 にんじん 小松菜 かぶ しめじ ゆず しょうが	ごはん 里いも でん粉 米油 砂糖	746 kcal	35.1 g	17.2 g	2.5 g
3	火	雑穀ごはん 味付のり 牛乳(乳)・J-7-味 ソースチキンカツ(麦) いわき野菜の豚汁	のり 牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ 大豆 とり肉	にんじん 大根 ごぼう こんにゃく なめこ 長ねぎ しょうが レモン	ごはん 大麦 もちきび 高きび 芽芽玄米 黒米 はと麦 アマノ江 でん粉 小麦粉(麦) パン粉(麦) 大豆油 米油 砂糖	820 kcal	30.5 g	21.9 g	2.8 g
4	水	ごはん 梅しそふりかけ 牛乳(乳) 豆腐ハンバーグ・ねぎソースかけ 卵スープ(卵) グレープゼリー	かつお節 青のり みそ 牛乳(乳) とり肉 卵(卵) 大豆 豆腐 おから	しそ 梅 玉ねぎ にんじん 干しいたけ ほうれん草 長ねぎ しょうが にんにく ぶどう	ごま ごはん でん粉 砂糖 菜種油 ごま油	758 kcal	27.5 g	19.6 g	2.8 g
5	木	わかめラーメン 【中華ソフトめん(麦)+しょうゆ味スープ】 牛乳(乳) 揚げ餃子②(麦) ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) 豚肉 わかめ ヨーグルト(乳)	メンマ にんじん とうもろこし しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ なら	中華ソフトめん(麦) 米油 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ラード	847 kcal	33.2 g	26.0 g	3.0 g
<p>* 一汁二菜献立 * 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。</p>									
6	金	ごはん 牛乳(乳) ほっけの昆布しょうゆ焼き 大根の金平 どさん子汁(乳)	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ ほっけ とり肉 油揚げ	にんじん もやし 長ねぎ しょうが にんにく とうもろこし 大根 小松菜	ごはん じゃがいも 米油 バター(乳) 砂糖 水あめ ごま油 ごま	752 kcal	34.3 g	21.3 g	2.6 g
9	月	ごはん 牛乳(乳) 納豆 炒りどり ほうれん草と油揚げのみそ汁	牛乳(乳) 油揚げ みそ 納豆 とり肉 さつま揚げ	白菜 ほうれん草 ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	ごはん じゃがいも 砂糖 米油	744 kcal	31.8 g	19.0 g	2.9 g
10	火	コッパン(乳麦) 牛乳(乳) ウインナー②・トマトソースかけ クラムチャウダー(乳麦)	牛乳(乳) とり肉 あさり 白花豆 チーズ(乳) ほたて スキムミルク(乳) ウインナー	玉ねぎ マッシュルーム パセリ セロリ にんにく トマト	パン(乳麦) パーム油 バター(乳) じゃがいも 米油 小麦粉(麦) 砂糖 生クリーム(乳) ラード オリーブオイル でんぷん	796 kcal	32.1 g	31.5 g	2.7 g
<p>* 季節の行事食献立 * ^{とうじ}冬至 一年のうちで風の時間ももっとも短い日を「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21日です。</p>									
11	水	ごはん 牛乳(乳) かつおカツ(麦) 冬至かぼちゃ たぬき汁 ゆずゼリー	牛乳(乳) さつま揚げ 油揚げ 大豆 かつお 小豆	こんにゃく にんじん 長ねぎ えのきたけ しょうが 玉ねぎ かぼちゃ ゆず	ごはん でん粉 砂糖 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油 水あめ	824 kcal	27.5 g	19.7 g	2.4 g
12	木	混ぜ込みわかめごはん 牛乳(乳) レバーの南蛮漬け みそワタンスープ(麦) みかん	わかめ 昆布 牛乳(乳) 豚肉 みそ とりレバー とり肉	にんにく 玉ねぎ にんじん もやし チンゲンサイ しょうが 長ねぎ みかん	ごはん 水あめ 米油 ワタンスープ(麦) でん粉 砂糖 ごま	842 kcal	31.1 g	22.3 g	2.8 g
13	金	ごはん のりふりかけ 牛乳(乳) いわしのしょうが煮 カレーおでん(卵麦)	のり かつお節 牛乳(乳) ウインナー ちくわ(麦) がんもどき 大豆 とり肉 うずら卵(卵) いわし	こんにゃく 大根 にんじん 玉ねぎ しょうが 干しいたけ	ごはん 砂糖 でん粉 パン粉(麦) ラード コーンスターチ	832 kcal	31.7 g	30.4 g	2.9 g
16	月	ごはん 雑穀ふりかけ 牛乳(乳) にんじんメンチカツ(麦)・ライソ-スかけ みそけんちん汁	昆布 かつお節 牛乳(乳) 豆腐 みそ 豚肉 大豆	かぼちゃ とうもろこし トマト 広島菜 モロヘイヤ 京菜 にんじん 長ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく 玉ねぎ	ごはん ひえ キアヌ 米油 じゃがいも 小麦粉(麦) 水あめ パン粉(麦) 砂糖 でん粉	787 kcal	27.3 g	21.9 g	2.4 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	E kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
17	火	<p>* 希望献立 * 平第一小学校・小川小学校・平第一中学校</p>	「野菜やとり肉など栄養のあるものが多いので、しっかり食べましょう。」(平第一小学校より) 「みんなのリクエストの中から、バランスよくメロンパンに合うものを組み合わせました。どうぞお召し上がりください。」(小川小学校より) 「みんなのだ〜い好きなもっちりとフワフワしたメロンパン♪この楽しい給食のひと時をぜひお楽しみください。」(平第一中学校より)						
		メロンパン(卵乳麦) 牛乳(乳) とり肉のバジル焼き 野菜スープ 米粉いちごクレープ	牛乳(乳) ベーコン とり肉 豆乳	玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ほうれん草 にんにく バジル いちご レモン	メロンパン(卵乳麦) でん粉 オリーブオイル 菜種油 水あめ 米油 米粉	843 kcal	31.9 g	35.9 g	2.3 g
18	水	ごはん 牛乳(乳) マーボー豆腐 水餃子スープ(麦) 杏仁豆腐	牛乳(乳) 大豆 豚肉 とり肉 豆腐 みそ 豆乳	キャベツ しょうが にんにく 長ねぎ もやし にんじん いら 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ グリーンピース あんず 桃 りんご	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ラード もち米 ごま油 水あめ	736 kcal	23.8 g	16.2 g	2.7 g
19	木	五目うどん 【ソフトめん(麦)+五目かけ汁】 牛乳(乳) ちくわの磯辺揚げ(麦) はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) とり肉 なた 油揚げ ちくわ(麦) 青のり	干しいたけ ほうれん草 玉ねぎ にんじん 長ねぎ レモン	ソフトめん(麦) 砂糖 でん粉 米油 水あめ はちみつ	860 kcal	35.7 g	20.4 g	3.4 g
20	金	チキンカレーライス(乳麦) <麦ごはん> 牛乳(乳) ブロッコリーのソテー オレンジ	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん トマト グリンピース キャベツ とうもろこし ブロッコリー オレンジ	ごはん 大麦 ジャがいも カレールウ(乳麦) こめ油	845 kcal	26.2 g	25.2 g	2.9 g
給食回数：15回 エネルギー：802kcal たんぱく質：30.6g 脂質：23.2g カルシウム：432mg 食塩相当量：2.7g									

◎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ピを掲載していますので、ぜひご覧ください。

冬休みの食生活~10のポイント

た (食)べすぎに気を
つけよう

の (飲)み物は甘くない
ものを選ぼう

し っかり手を洗って
から食事をしよう

い ち(1)日3食、
規則正しく食べよう

朝 昼 夕

ふ ゆ(冬)が旬の
食べ物をとろう

ゆ っくりよくかんで
食べよう

かむ かむ

や さい(野菜)を
たっぷり食べよう

す すんで、おうちの
人の手伝い
をしよう

み ンなで食卓を囲む
機会をつくろう

を (お)やつは時間と量
を決めてとろう

**—以上のことを心がけて、
 楽しい冬休みを
 お過ごしください。**

12月の地場産物(予定) なめこ・長ねぎ・白菜・かぶ・里いも・もやし・豚肉・卵・金頭
 ※豆腐・油揚げ・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を優先して納品していただいています

食べものクイズ!

Q1 次のうち、きの部分を食べる野菜はどれ?

①

にんじん

②

だいこん
大根

③

れんこん

Q2 ごぼうやにんじん、ねぎなどの冬野菜は、体にどんな働きをしますか?

①

からだの
体を冷やす

②

からだの
体を温める

③

せ
背を
のばす