

★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 (小学校)



いわき市立平北部学校給食共同調理場

日	曜	こんだて名	体をつくる食品	体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	I栄養	たんぱく質	脂質	食塩相当量
2	月	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(麦)	のり かつおぶし 牛乳(乳) ウインナー ちくわ(麦) がんもどき だいず とり肉 いわし	こんにゃく だいこん にんじん 玉ねぎ しょうが ほししいたけ	ごはん さとう でんぷん パンこ(麦) ラード コーンスターチ	638 kcal	24.9 g	24.1 g	2.3 g
3	火	* 一汁二菜こんだて * ごはん 牛乳(乳) なっとう いりどり ほうれんそうと油あげのみそ汁	牛乳(乳) 油あげ みそ なっとう とり肉 さつまあげ	はくさい ほうれんそう ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく ほししいたけ さやいんげん	ごはん じゃがいも さとう こめ油	576 kcal	24.9 g	15.7 g	2.2 g
4	水	ごはん 味つけのり 牛乳(乳) ソースチキンカツ(麦) いわきやさいのぶた汁 オレンジ	のり 牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ だいず とり肉	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく なめこ 長ねぎ しょうが レモン オレンジ	ごはん でんぷん こむぎこ(麦) パンこ(麦) だいず油 こめ油 さとう	610 kcal	24.1 g	17.9 g	2.2 g
5	木	ごはん 牛乳(乳) ほっけのこんぶしょうゆやき だいこんのきんぴら どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ ほっけ とり肉 油あげ	にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく だいこん こまつな	ごはん じゃがいも こめ油 バター(乳) さとう 水あめ ごま油 ごま	597 kcal	28.2 g	19.1 g	1.9 g
6	金	わかめラーメン 【ちゅうかソフトめん(麦)+しょうゆ味スープ】 牛乳(乳) あげぎょうざ②(麦) ラフランスゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 わかめ	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 にら ラフランス	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 こむぎこ(麦) でんぷん さとう ラード 水あめ	575 kcal	21.8 g	17.1 g	2.5 g
9	月	ごはん ざっこくふりかけ 牛乳(乳) にんじんメンチカツ(麦)・ワインソースかけ みそけんちん汁	こんぶ かつおぶし 牛乳(乳) とうふ みそ ぶた肉 だいず	かぼちゃ とうもろこし トマト ひろしまな モロヘイヤ きょうな にんじん 長ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく 玉ねぎ	ごはん ひえ キアヌ こめ油 じゃがいも こむぎこ(麦) 水あめ パンこ(麦) さとう でんぷん	600 kcal	21.4 g	17.7 g	2.1 g
10	火	ごはん 牛乳(乳) とりでんがく かながしらのふりかけ 冬やさいのみぞれじたて汁	牛乳(乳) はんぺん ぶた肉 とり肉 みそ かながしら	だいこん にんじん こまつな かぶ しめじ ゆず しょうが	ごはん さとも でんぷん こめ油 さとう	564 kcal	26.2 g	14.0 g	1.8 g
11	水	コッペパン(乳 麦) 牛乳(乳) ウインナー・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 こめ油 こむぎこ(麦) さとう 生クリーム(乳) ラード オリーブオイル でんぷん	605 kcal	25.1 g	22.9 g	2.1 g
12	木	ごはん うめしそふりかけ 牛乳(乳) とうふハンバーグ・ねぎソースかけ たまごスープ(卵)	かつおぶし あおのり みそ 牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) だいず とうふ おから	しそ うめ 玉ねぎ にんじん ほししいたけ ほうれんそう しょうが にんにく 長ねぎ	ごま ごはん でんぷん さとう なたね油 ごま油	572 kcal	23.0 g	17.2 g	2.3 g
13	金	まぜこみわかめごはん 牛乳(乳) レバーのなんばんづけ みそワントンスープ(麦) みかん	わかめ こんぶ 牛乳(乳) ぶた肉 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 こめ油 ワントン(麦) でんぷん さとう ごま 水あめ	665 kcal	26.1 g	18.1 g	2.2 g
16	月	チキンカレーライス(乳 麦) <ごはん> 牛乳(乳) ブロッコリーのソテー	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 グリーンピース キャベツ とうもろこし ブロッコリー	ごはん じゃがいも カレールウ(乳 麦) こめ油	641 kcal	20.5 g	21.3 g	2.5 g

夕食はうす味にしましょう。

夕食はうす味にしましょう。

いわき市では、毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食でも毎月、いわき市で水揚げされた魚「常磐もの」を取り入れています。今日はかながしらです。



日	曜	こんだて名	体をつくる食品	体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	1食あたり	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
17	火	* 季節の行事食こんだて * 冬至 ごはん 牛乳(乳) かつおかツ(麦) とうじかぼちゃ たぬき汁 ゆずゼリー 一汁二菜こんだて かみかみメニュー 一年のうちで昼の時間をもっとも短い日を「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。	牛乳(乳) さつまあげ 油あげ だいず かつお あずき	こんにやく 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 でんぷん さとう こむぎこ(麦) パンこ(麦) こめ油 水あめ	639 kcal	22.0 g	16.0 g	1.9 g	
18	水	* 希望こんだて * 平第一小学校・小川小学校・平第一中学校 「やさい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) 「みんなのだいひ好きなも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) とり肉のバジルやき やさいスープ こめこいちごクレープ	牛乳(乳) ベーコン とり肉 とう乳	玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ほうれんそう にんにく バジル いちご レモン	メロンパン(卵 乳 麦) でんぷん オリーブオイル なたね油 水あめ こめ油 こめこ	656 kcal	27.9 g	25.1 g	1.9 g
19	木	むぎごはん 牛乳(乳)・コーヒー味 マーボー豆腐 水ぎょうざスープ(麦)	牛乳(乳) だいず ぶた肉 とり肉 とうふ みそ	キャベツ しょうが にんにく 長ねぎ もやし にんじん にら 玉ねぎ たけのこ ほししいたけ グリーンピース	ごはん おおむぎ こむぎこ(麦) でんぷん さとう ラード もちこめ ごま油	581 kcal	20.0 g	14.3 g	2.2 g	
20	金	ごもくうどん 【ソフトめん(麦)+ごもくかけ汁】 牛乳(乳) ちくわのいそべあげ(麦) はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) とり肉 なんと ちくわ(麦) 青のり	ほししいたけ ほうれんそう 玉ねぎ にんじん 長ねぎ レモン	ソフトめん(麦) さとう でんぷん こめ油 水あめ はちみつ	643 kcal	25.9 g	16.3 g	2.7 g	
給食回数：15回 エネルギー：611kcal たんぱく質：24.1g 脂質：18.5g カルシウム：376mg 食塩相当量：2.2g										

◎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
ものを選びよう

し(食)べるときは
手洗いをしよう

い(食)べるときは
規則正しく食べよう

ふ(冬)が旬の
食べ物をとろう

ゆ(冬)が旬の
食べ物をとろう

や(野菜)を
たっぷり食べよう

す(す)んで、おうちの
人のお手伝いをしよう

み(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。

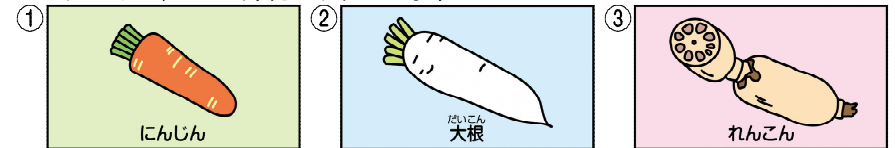
12月の地場産物(予定)

なめこ・長ねぎ・はくさい・かぶ・さといも・もやし・ぶた肉・たまご・かながしら

※豆腐・油 あげ・こんにや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も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、くきの部分を食べる野菜はどれ?



Q2 ごぼうやにんじん、ねぎなどの冬野菜は、体にどんな働きをするでしょう?



② 20 (各県のこ・餅(②①)) ③ 10 742