



# 令和6年12月分 学校給食予定献立表 (小学校)



今月の食育目標 : 望ましい食習慣を知ろう

地場産物(福島県産、いわき市産、三和町産)には「\_\_\_\_(アンダーライン)」がひいてあります。

三和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
2月	ごはん 牛乳(乳) きびなごのこめごフライ② <small>かみかみメニュー</small> キムチチゲ ミニトマト	牛乳(乳) ぶた肉 やきどうふ こんぶ みそ だいず きびなご	白菜 長ねぎ にんじん しいたけ えのきたけ にら しょうが 大根 にんにく りんご ミニトマト	ごはん さとう 米粉 水あめ じゃがいも でん粉 米粉 米油	558 kcal	24.3 g	16.7 g	1.5 g
3火	ごはん 牛乳(乳) <small>日本型食事献立</small> きんぴらつつみやき ブロッコリーのおかかマヨあえ わかめ汁	牛乳(乳) わかめ とうふ みそ かつおぶし だいず とり肉 マグロフレーク	もやし 長ねぎ ごぼう しょうが 玉ねぎ にんじん ブロッコリー とうもろこし	ごはん さともいも でん粉 さとう ごま ごま油 マヨネーズ	611 kcal	25.4 g	21.2 g	2.1 g
4水	やきカレーパン(乳,麦) 牛乳(乳) きりぼしだいこんのサラダ <small>かみかみメニュー</small> マカロニと肉だんごのソフ(乳,麦) ゆめオレンジ	牛乳(乳) だいず とり肉 ぶた肉 スキムミルク(乳) マグロフレーク	玉ねぎ にんじん チンゲンサイ とうもろこし きりぼしだいこん もやし ピーマン 赤パプリカ ゆめオレンジ	カレーパン(乳,麦) でん粉 マカロニ(麦) さとう 米油 パン粉(麦) じゃがいも ごま ごま油 ホワイトルウ(乳,麦)	夕食はうす味にしましょう。			
☆ 三和中学校 ☆ <small>リクエスト献立</small> 「みんなが大好きな献立にしました。残さずおいしく楽しく食べてください！」(三和中学校より)								
5木	タンタンメン 【ちゅうかりめん(麦)+スープ(麦)】 牛乳(乳) ココアあげパン(乳,麦) こまつなのソテー(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 みそ だいず ほたて とりがら ハム	もやし にんじん チンゲンサイ 長ねぎ きくらげ しょうが にんにく 玉ねぎ こまつな キャベツ とうもろこし	ちゅうかりめん(麦) ごま 小麦粉(麦) さとう ごま油 ラード コッパパン(乳,麦) ココア 米油 バター(乳)	夕食はうす味にしましょう。			
🐟 魚食給食 🐟 今月の常盤ものは「かながしら」です。今回は「かながしら」のフレークを調味料と一緒に炒って、ふりかけを作りました。								
6金	ごはん 牛乳(乳) <small>日本型食事献立</small> かながしらのふりかけ しみどうふの煮しめ かぼちゃのほうとう(麦)	牛乳(乳) ぶた肉 油あげ  みそ かながしら とり肉 こおりどうふ	かぼちゃ 白菜 長ねぎ しめじ にんじん しょうが ごぼう こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	ごはん ほうとう(麦) さとう 米油	596 kcal	25.2 g	13.2 g	2.2 g
☆ 三和小学校 ☆ <small>リクエスト献立</small> 「牛どん、なめこじる、かじきかつがとってもあいそうだからリクエストしました。みんなでおいしく食べて下さい！」(三和小学校より)								
9月	ごはん 牛乳(乳) ぎゅうどんのぐ <small>かみかみメニュー</small> かじきかつ(麦) ソース なめこ汁 りんごシャーベット	牛乳(乳) みそ 牛肉 だいず大豆 かじき	なめこ だいこん 長ねぎ 玉ねぎ こんにゃく しょうが りんご	ごはん じゃがいも さとう 米油 でんがん パン粉(麦)	672 kcal	29.4 g	18.2 g	2.1 g
🍂 季節の行事食献立 🍂 冬至 「冬至」とは、一年でもっとも昼が短い白のこです。この白にかぼちゃを食べるとかぜをひかないと言われています。今年の冬至は12月21日です。一定早い冬至かぼちゃを味わってください！								
10火	ざっくごごはん <small>かみかみメニュー</small> なっとう 牛乳(乳) とうじかぼちゃ とん汁 	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ あずき なっとう	しょうが こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ にんじん だいこん かぼちゃ	ごはん おおむぎ くらまい アマノガサ もちきび たかきび じゃがいも はつがげんまい はと麦 さとう	566 kcal	25.9 g	14.1 g	1.7 g

12月（小学校）



三和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	
11	水	メロンパン(卵,乳,麦) 牛乳(乳) オムレツ(卵)・トマトソース 白菜のクラムチャウダー(乳,麦)	牛乳(乳) あさり とり肉 しろはなまめ チーズ(乳) スキムミルク(乳) たまご(卵)	マッシュルーム 白菜 玉ねぎ にんにく トマト	メロンパン(卵,乳,麦) 米油 オリーブオイル なまクリーム(乳) ホワイトルウ(乳,麦)	658 kcal	26.8 g	24.5 g	2.1 g	
12	木	わかめごはん 牛乳(乳) しゅうまい②(麦) はっほうさい(え) みかん	牛乳(乳) ぶた肉 いか えび(え) 大豆 とり肉	しょうが たけのこ 玉ねぎ にんじん 白菜 きくらげ もやし さやいんげん みかん	ごはん ごま油 でん粉 小麦粉(麦) さとう ラード パン粉(麦)	660 kcal	24.8 g	19.7 g	2.5 g	
13	金	チキンカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) ポパイサラダ とうにゅうパンナコッタ	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ハム とうにゅう	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく ほうれん草 もやし とうもろこし いちご りんご	ごはん じゃがいも 米油 カレールウ(乳,麦) ごま さとう でん粉 水あめ	665 kcal	21.8 g	17.9 g	2.6 g	
16	月	ごはん 牛乳(乳) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">日本型食事献立</span> ビビンバのぐ 大根のガラスープ煮 たまごスープ(卵)	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) ぶた肉 なまあげ	玉ねぎ にんじん 長ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく ぜんまい もやし こまつな 大根	ごはん でん粉 ごま油 米油 ごま さとう	591 kcal	31.3 g	17.7 g	2.8 g	
17	火	 ケチャップライス(乳)【げんりょうごはん】 牛乳(乳) フライドチキン(麦) やさいスープ クリスマスケーキ(卵,乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 ベーコン たまご(卵) れんにゅう(乳) 	玉ねぎ 白菜 にんじん もやし ほうれん草 しょうが にんにく とうもろこし マッシュルーム ピーマン トマト	ごはん 小麦粉(麦) コーンスターチ 生クリーム(乳) 米油 バター(乳) さとう チョコレート(乳) ココア	609 kcal	23.4 g	18.7 g	2.1 g	
18	水	バーガーパン(乳,麦) 牛乳(乳) てりやきハバーグ(麦) スライスチーズ(乳) ほうれん草のクリームスープ(乳,麦) 一口いちごゼリー	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳)	とうもろこし ほうれん草 玉ねぎ にんじん しょうが いちご レモン	パン(乳,麦) パン粉(麦) ホワイトルウ(乳,麦) ラード 生クリーム(乳) 小麦ふすま(麦)	642 kcal	31.3 g	25.2 g	2.4 g	
19	木	<b>!! 地域の郷土料理献立 !!</b> <b>大師講団子(三和地区)</b> 大師講団子とは、塩味のあずきがゆに団子が入っている料理です。三和地区には、旧暦の11月4日・14日・24日 (現在の12月)の「大師講」という行事の日に、この料理をおそなえる風習があります。								
		ごもくうどん【ソフトめん(麦)+かけ汁】 牛乳(乳) だいしこうだんご ゆずゼリー <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">だんごは、よくかんでたべましょう。</span>	牛乳(乳) とり肉 油あげ なると あずき	にんじん 長ねぎ ほうれん草 ほしいたけ ゆず	ソフトめん(麦) さとう 米 しらたまもち	549 kcal	24.8 g	11.3 g	2.7 g	
20	金	ごはん 牛乳(乳) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">日本型食事献立</span> とうふナゲット②(麦) ひじきの油いため 白菜と大根のみそ汁	牛乳(乳) 油あげ みそ だいず とうふ とうにゅう いとよりだい とり肉 ほしひじき さつまあげ	白菜 大根 えだまめ 玉ねぎ とうもろこし にんじん ほしいたけ さやいんげん	ごはん じゃがいも でん粉 小麦粉(麦) さとう 米油 ごま 	589 kcal	19.9 g	22.0 g	1.9 g	
給食回数：15回 エネルギー：618kcal たんぱく質：25.9g 脂質：18.8g カルシウム：417mg 食塩相当量：2.2g										

◎給食の食材は安全が確認できたものを使用しています。そのため、食材がそろわないときには献立内容や産地を変更する場合があります。◎はしは毎日持ち帰って洗いましょう。次の日も忘れずに。

◎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。 ◎「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。

◎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。 たまご…（卵） 牛乳…（乳） 小麦…（麦） えび…（え） かに…（か）