



令和6年12月分 学校給食予定献立表（小学校）



勿来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) さばのみそ煮 こまつなともやしのりごまあえ すまし汁	牛乳(乳)(<u>福島県産・通年</u>) さば みそ のり とり肉	長ねぎ・こまつな(<u>いわき市産</u>) 玉ねぎ しょうが えのきたけ もやし(<u>福島県産・通年</u>) にんじん ほうれん草	ごはん(<u>福島県産・通年</u>) きびざとう ごま	597 kcal	26.6 g	17.2 g	2.1 g
3	火	<p>なこそだいいちしょうがっこう 勿来第一小学校リクエストメニュー ♪</p> <p>こんだてCMです『<u>黒糖パン</u>を中心にスープやおかずを考えました。どれもおいしい組み合わせだと思います。また、みんなが好きなはちみつレモンゼリーも加えました。みんなでおいしく食べましょう。』</p>							
		こくとうパン(乳,麦) 牛乳(乳) とり肉のバジルやき プロッコリーのおかかマヨあえ たまごスープ(卵) はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) スキムミルク(乳) とり肉 かまぼこ かつおぶし <u>たまご(卵)(福島県産)</u>	バジル にんにく プロッコリー キャベツ とうもろこし 玉ねぎ レモン ほしいたけ にんじん こまつな	パン(乳,麦) さとう 油 水あめ マヨネーズ でんぷん くるざとう オリーブオイル はちみつ	724 kcal	31.1 g	23.6 g	2.6 g
4	水	<u>むぎごはん</u> 牛乳(乳) カミカミメニュー <u>やさいはるまき(麦)</u> ビビンバ はるさめスープ	牛乳(乳) だいず ぶた肉 とり肉	キャベツ たけのこ なら ほしいたけ にんじん にんにく しょうが ほうれんそう こまつな もやし ぜんまい 玉ねぎ はくさい	ごはん 大麦 小麦粉(麦) でんぷん はるさめ さとう ごま油 なたね油 ラード こめ油 きびざとう ごま	599 kcal	23.1 g	19.4 g	2.4 g
5	木	ゆかりごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー <u>ししやもフライ(麦)</u> じゃがいもそぼろ煮 みかん	牛乳(乳) だいず ししやも とり肉 なまあげ さつまあげ	赤じそ うめぼし 玉ねぎ にんじん さやいんげん みかん 	ごはん 小麦粉(麦) でんぷん こめ油 パン粉(麦) じゃがいも きびざとう	629 kcal	24.3 g	15.9 g	2.4 g
6	金	はくさいのとうろまどん 牛乳(乳) 肉だんご(麦)② じゃがいもと大根のみそ汁	牛乳(乳) だいず ぶた肉 とり肉 油あげ みそ <u>だいずペースト(福島県産・通年)</u>	玉ねぎ りんご チンゲンサイ 大根 はくさい えのきたけ にんじん トマト <u>長ねぎ(いわき市産)</u> にんにく しょうが こまつな	ごはん でんぷん さとう 油 なたね油 パン粉(麦) こめ油 きびざとう じゃがいも	568 kcal	22.9 g	16.6 g	2.1 g
9	月	<p>♪ ふたばちゅうがっこう 双葉中学校リクエストメニュー ♪</p> <p>こんだてCMです『みなさん中華は好きですか？中華料理を食べて元氣もりもりになってください。』</p>							
		キムチチャーハン<げんりょうごはん> 牛乳(乳)・いちご <u>あげぎょうざ(麦)②</u> ちゅうかコーンスープ(卵) カミカミメニュー	牛乳(乳) ぶた肉 こんぶ だいず とり肉 <u>たまご(卵)(福島県産)</u>	キャベツ しょうが 玉ねぎ たけのこ 大根 なら チンゲンサイ にんじん とうもろこし はくさい りんご にんにく <u>長ねぎ・こねぎ(いわき市産)</u>	ごはん 小麦粉(麦) でんぷん さとう 油 ラード こめ油 こめ粉 水あめ	572 kcal	22.2 g	17.6 g	2.0 g
10	火	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) キャベツメンチ(麦)・ワインソースかけ ミネストローネ <u>りんご</u> カミカミメニュー	牛乳(乳) だいず ぶた肉 ベーコン 白いんげん豆	にんにく にんじん さやいんげん キャベツ <u>トマト(いわき市産)</u> 玉ねぎ セロリ <u>りんご(福島県産)</u>	パン(乳,麦) さとう マーガリン(乳) 小麦粉(麦) でんぷん なたね油 パン粉(麦) こめ油 きびざとう	643 kcal	23.8 g	23.4 g	2.2 g
11	水	<p>ぎょしょくきゅうしやく 魚食給食【<u>かながしらのふりかけ</u>】 いわきにたくさん水あげされていますが、お店にはなかなか並ばない貴重な魚です。少量ですが、ごはんにかけて食べてくださいね！ </p>							
		ごはん 牛乳(乳) <u>かながしらのふりかけ</u> もやしとぶた肉の油いため カミカミメニュー みそけんちん汁 <u>こさかな</u>	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ だいず だいずペースト <u>かながしら(いわき市産)</u> 青のり みそ かたくちいわし	玉ねぎ もやし <u>にら(福島県産)</u> しょうが <u>長ねぎ(いわき市産)</u> にんじん ごぼう 大根 こんにやく	ごはん さとう こめ油 じゃがいも でんぷん ごま 	568 kcal	25.1 g	14.7 g	1.9 g
12	木	あんかけラーメン 牛乳(乳) <ちゅうかソフトめん(麦)+あんかけスープ> ミニあげパン風(乳,麦) パンバンジーサラダ	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 いか	<u>きゅうり・にら(福島県産)</u> もやし <u>長ねぎ(いわき市産)</u> チンゲンサイ 玉ねぎ にんじん きくらげ はくさい たけのこ しょうが	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 パン(乳,麦) さとう でんぷん ごま きびざとう ごま油	589 kcal	29.1 g	12.3 g	2.1 g



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
13	金	ごはん 牛乳(乳) なつとう 肉とやさいのバーベキューソテー どさんこ汁 	牛乳(乳) ぶた肉 だいず なつとう とり肉 とうふ みそ だいずペースト	玉ねぎ にんじん キャベツ にんにく しょうが とうもろこし もやし 長ねぎ(いわき市産)	ごはん こめ油 きびざとう さとう じゃがいも とうにゆうバター	603 kcal	28.8 g	18.5 g	1.9 g
16	月	ごはん 牛乳(乳) さんまおろし煮 ひじきの油いため いわきやさいのとん汁	牛乳(乳) さんま ほしひじき とり肉 だいず 油あげ ぶた肉 とうふ みそ だいずペースト	大根 にんじん さやいんげん ごぼう しょうが なめこ・長ねぎ(いわき市産)	ごはん でんぷん さとう きびざとう こめ油 じゃがいも	590 kcal	26.3 g	18.7 g	1.9 g
17	火	食パン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) ハンバーグ・シャリアピンソースかけ さつまいもシチュー(乳,麦)	牛乳(乳) だいず ぶた肉 とり肉 チーズ(乳) ほたて スキムミルク(乳)	玉ねぎ にんにく レモン にんじん マッシュルーム	パン(乳,麦) じゃがいも でんぷん さとう 油 ラード さつまいも なまクリーム(乳) 小麦粉(麦) こめ油 いちごジャム	665 kcal	25.7 g	22.2 g	2.0 g
冬至給食【かぼちゃのいとこ煮】 今年の冬至は12月21日です。ビタミンたっぷりのかぼちゃを食べて、これから迎える寒い冬を乗り切りましょう！									
18	水	ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー いわしのなんばんづけ かぼちゃのいとこ煮 ご汁	牛乳(乳) いわし あずき だいず ぶた肉 油あげ とうふ みそ	長ねぎ(いわき市産) しょうが かぼちゃ 大根 にんじん こんにゃく 	ごはん でんぷん こめ油 きびざとう じゃがいも	622 kcal	27.9 g	18.3 g	1.8 g
19	木	チキンカレーライス(乳,麦) <むぎごはん> 牛乳(乳) ツナとキャベツのソテー 県産ひとりりんごゼリー カミカミメニュー	牛乳(乳) チーズ(乳) スキムミルク(乳) とり肉 まぐるフレーク かんてん	キャベツ こまつな しめじ 玉ねぎ にんじん にんにく りんご(福島県産) レモン	ごはん 大麦 じゃがいも こめ粉ルウ カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦) さとう こめ油	593 kcal	20.0 g	17.7 g	2.4 g
クリスマス給食 今日給食は、ひと足早いクリスマス給食です。クリスマスには欠かせないクリスマスデザートがつきます。もうすぐ冬休みですね。2学期最後の給食を楽しんで食べてください！ 									
20	金	ごはん 牛乳(乳) フライドチキン(麦) ポパイサラダ ジュリエンスープ チョコムース 	牛乳(乳) とり肉 ハム ぶた肉 とうにゆう ゼラチン	ほうれん草 もやし にんにく とうもろこし 玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン	ごはん 小麦粉(麦) さとう こめ油 パン粉(麦) きびざとう ごま でんぷん 水あめ 粉あめ ショートニング ココア	646 kcal	18.0 g	19.6 g	2.0 g

給食回数 15回 平均栄養価: エネルギー 614kcal たんぱく質 25.0g 脂質 18.4g カルシウム 368mg 食塩相当量 2.1g

こんげつ しょくいくもくひょう
今月の食育目標

さむ ま しょくじ
寒さに負けない食事をしよう

 本格的な冬の季節になりました。
寒さに負けない丈夫な体を作るには
「食事」のとり方にひけつがあります。

① **朝ごはんを食べる**

あさ 朝ごはんを食べると、眠っていた体が活動を始め、体が中から温まってくる。気温も体温も下がっている朝こそ、しっかりと食べましょう。



② **たんぱく質をとる**

しつ 食事の時は肉・魚・卵など、たんぱく質の食材を食べるようにしましょう。基礎体力が付き、ていこう力が高まって、病気にかかりにくくなります。



③ **ビタミンをとる**

やさい 野菜やくだものには、鼻やのどを強くし、ウイルスが入るのを防ぐビタミンAや、ウイルスを外へ追い出す働きがあるビタミンCが豊富です。すすんで食べましょう。



※ アレルギー物質を含む献立・食品の場合は名称の後ろに()で表記してあります。たまご…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)

※ 学校給食では[そば・落花生・くるみ]を使用しておりません。

※ 食材は、安全を確認したものを使用します。そのため食材が揃わない時には献立や使用食材を変更する場合があります。

※ かむ力を養い歯を丈夫にする食材を使用した「カミカミメニュー」をとり入れています。よくかんで食べましょう。

ことしも、おいしくたべてくれてありがとう！ 

※ 「はし」は忘れず持ち帰り、毎日清潔なものを使いましょう。

※ しらすや海そう類には、海洋生物(小さなえび・かに)が混入する可能性があります。

※ 福島県産やいわき市産の食材を積極的に活用し、その情報の一部を献立表にて紹介しています。