



令和6年12月分学校給食予定献立表(小学校)



こんげつ しょうごくくひょう
今月の食育目標

さむ ま しょうじく た ちから
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	こ ん だ て 名	体をつくる食品	体のちようしをとのえる食品	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		
		ムリなくおいしく減塩献立 げんえんこんだて	「はくさいとうふのとりみ汁」は、こんぶ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。								
2	月	ごはん なつとう 牛乳(乳) かつおフライ(麦) はくさいとうふのとりみ汁 	牛乳(乳) とうふ かつお 大豆 なつとう	玉ねぎ しょうが はくさい 長ねぎ ほうれん草	ごはん でんぷん 小麦粉(麦) パン粉(麦) こめ油 さとう	591 kcal	26.8 g	19.0 g	1.5 g		
3	火	地域の郷土料理献立 * 神奈川県鎌倉市 * 麦ごはん 牛乳(乳) すきやき 建長汁(けんちんじる) ヨーグルト(乳) 	(鎌倉市 × いわき市三和町) けんちん汁 × 食べ比べ (塩・醤油味) (みそ味)	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に野菜を入れて塩としょうゆで味付けした汁物です。	牛乳(乳) とうふ 油あげ ぶた肉 ヨーグルト(乳)	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ ほししいたけ こんにやく はくさい	ごはん 大麦 ごま油 こめ油 里いも さとう	587 kcal	25.1 g	17.3 g	2.3 g
4	水	魚食給食① 食品ロス削減献立 地域の郷土料理献立 * いわき市三和 * 		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「常盤もの」を取り入れていきます。今月は「かながしら」です。 かながしらは、とても使わない「未利用魚」とされてきました。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。 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つくる、具だくさんでみそ味の「けんちん汁」が伝わっています。	牛乳(乳) とうふ みそ 大豆 とり肉 こおりどうふ かながしら	にんじん だいこん ごぼう はくさい しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ こねぎ しょうが	ごはん こめ油 じゃがいも 里いも でんぷん さとう パン粉(麦) 大豆油 さとう	582 kcal	21.2 g	18.3 g	2.4 g
5	木	しらかわラーメン<ちゅうかソフトめん(麦)+スープ> 牛乳(乳) ぎょうざ(麦)① フライドさつまいも②		牛乳(乳) ぶた肉 なんと	にんにく しょうが りんご 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ ほうれん草 キャベツ には りんごで だしを 取って います。	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 さとう 小麦粉(麦) でんぷん 油 ラード さつまいも	606 kcal	23.1 g	18.0 g	2.5 g	
6	金	リクエストメニュー * 豊間小学校 * チキンカレーライス(麦)<ごはん> 牛乳(乳) ブロッコリーソー みかん 	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！」	牛乳(乳) とり肉 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 みかん	ごはん こめ油 じゃがいも ルウ(麦) でんぷん コーンスターチ さとう パーム油 ココア 米粉	669 kcal	23.4 g	19.1 g	2.4 g	
9	月	地域の郷土料理献立 * 宮崎県 * 減量(げんりょう)ごはん 牛乳(乳) チキンなんばん ノンエッグタルタルソース ざぶ汁 ぶどうゼリー チキンなんばんには、お好みにタルタルソースをかけていただきます。	宮崎県と言えば「チキンなんばん」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) さつまあげ かまぼこ あつあげ とり肉 大豆	にんじん ごぼう ほししいたけ だいこん かぼちゃ 長ねぎ 玉ねぎ こんにやく ピクルス レモン パセリ ぶどう	ごはん こめ油 じゃがいも さとう でんぷん 水あめ 油	664 kcal	25.1 g	25.0 g	2.5 g	
10	火	ごはん 焼きのり 牛乳(乳) ほっけのこんぶしょうゆ焼き 五目豆(みそ味) スティックパイナップル	牛乳(乳) とり肉 こんぶ さつまあげ みそ あつあげ ほっけ 焼きのり	ごぼう にんじん こんにやく えだまめ トマト パイナップル	ごはん こめ油 じゃがいも さとう 水あめ	602 kcal	28.4 g	14.8 g	1.6 g		
11	水	食パン(乳、麦) ブルーベリージャム 牛乳(乳) オムレツ(卵)・ホワイトミートソース(乳、麦)かけ ジュリエンスープ	牛乳(乳) ぶた肉 たまご(卵) とり肉 スキムミルク(乳)	にんじん セロリ 玉ねぎ キャベツ ピーマン パセリ	パン(乳、麦) でんぷん さとう 油 バター(乳) 小麦粉(麦) パーム油 ブルーベリージャム	556 kcal	25.2 g	19.6 g	2.3 g		
12	木	給食で取り組むSDGs 献立 地場産物活用献立 ぎょうしよく と く えすでいーりーず こんだて じ ば さんぶつかつようこんだて 	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。 今日の献立には福島県のもものがたくさん使われています。(雑穀米・白米・牛乳・ぶた肉・こんにやく・とうふ・油あげ・だいこん・ほうれん草)	牛乳(乳) とり肉 煮干し粉 大豆 油あげ とうふ 白花豆 みそ ぶた肉 あぶらふ(麦)	ごはん おし麦 もちきび 高きび はつが玄米 黒米 はとむぎ アマランサス じゃがいも さつまいも さとう こめ油	600 kcal	25.3 g	17.1 g	1.9 g		

日	曜	こ ん だ て 名	体をつくる食品	体のちょうしをとのえる食品	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	よくかむ献立 日本型食生活献立	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。はるまきや、かみかみ和えはよくかまないと飲み込めません。よくかんで食べよう！ 日本型食生活とは、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。	牛乳(乳) いわし たら とうふ みそ 大豆 ぶた肉 かまぼこ こんぶ ちりめんじゃこ	ごぼう しょうが にんじん だいこん 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ ほししいたけ 切りほしだいこん	ごはん でんぶん さとう 油 こなあめ 小麦粉(麦) はるさめ ラード ショートニング こめこ 大豆油 こめ油	682 kcal	24.6 g	24.6 g	2.4 g	
		ごはん 牛乳(乳) はるまき(麦) 主菜 かみかみ和え(あまづ味) 副菜 いわしのつみれみそ汁 汁物									
16	月	地域の郷土料理献立 * いわき市 *	油みそは、むかしからいわき市で食べられているものです。たくさんとれる季節の野菜を多めの油で炒めて、みそと砂糖で味付けします。	牛乳(乳) ぶた肉 さば みそ かつお節	ほししいたけ にんじん だいこん もやし 玉ねぎ みつば 長ねぎ	ごはん コーンスターチ さとう こめ油	548 kcal	24.3 g	17.3 g	2.2 g	
		ごはん 牛乳(乳) さばのとき煮 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。								
17	火	世界の料理献立 * 韓国 *	日本のおとなりの国「韓国」では、キムチやはるさめ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。	牛乳(乳) ぶた肉 みそ 焼きどうふ とり肉	ほししいたけ にんじん しょうが にんにく りんご はくさい えのきたけ 長ねぎ チンゲンサイ 玉ねぎ なら オレンジ	ごはん さとう 水あめ ごま油 こめ油 はるさめ	576 kcal	25.0 g	16.9 g	2.0 g	
		ごはん 牛乳(乳) キムチチゲ チャプチェ オレンジ									
18	水	季節の行事食献立 * クリスマス *	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。今年度は小学生が事前にデザートを選択しています。	牛乳(乳) とり肉 大豆 ぶた肉 豆乳チーズ 豆乳	にんにく にんじん セロリ 玉ねぎ しめじ キャベツ しょうが マッシュルーム トマト いちご	パン(乳、麦) さとう マーガリン(乳) こめ油 おし麦 じゃがいも でんぶん 油 ラード パーム油 こめこ 水あめ	599 kcal	22.2 g	23.2 g	2.0 g	
		デザートセレクトメニュー(3種類の中からいずれか)	自分に合ったデザートを考えて選んでおいたものを、ついに今日食べます。楽しんで食べて下さい。(選んだものにより、栄養価も異なります。)								
		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 大麦入りやさしいスープ クリスマスカップデザート(いちご)									
		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 大麦入りやさしいスープ 米粉クレープ(チョコレート)									
19	木	季節の行事食献立 * 冬至 *	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慣があります。	牛乳(乳) ぶた肉 油あげ 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) こめ油 さとう	593 kcal	28.1 g	14.4 g	2.4 g	
		肉うどんソフトめん(麦)+かけ汁 牛乳(乳) 冬至(とうじ)かぼちゃ かむ大豆									
20	金	減量(げんりょう)ごはん 牛乳(乳) コロッケ(麦) カレーおでん(麦) みかん	牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 がんもどき ちくわ(麦) 大豆	にんじん こんにやく だいこん 玉ねぎ みかん	ごはん さとう 小麦粉(麦) でんぶん パン粉(麦) コーンフラワー こめ油 じゃがいも 水あめ 油 ラード	687 kcal	23.1 g	26.1 g	2.0 g		
* 給食回数15回 * 平均栄養価 エネルギー:611kcal たんぱく質:24.5g 脂質:20.0g カルシウム:377mg 食塩:2.1g											

* 給食回数15回 * 平均栄養価 エネルギー:611kcal たんぱく質:24.5g 脂質:20.0g カルシウム:377mg 食塩:2.1g

※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)等が混入す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児童が見られます。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。