

よくかむことは
よく味わうこと



令和6年12月分 学校給食予定献立表（中学校）

◎ 今月の食育目標「寒さに負けない食事をしよう」

小名浜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	1人分	たんぱく質	脂質	食塩相当量
2	月	♪中央台南小学校リクエストメニュー♪ メッセージ♪ 「健康や体作りを応援するために選びました。おいしく食べましょう！」							
		ごはん 牛乳(乳) 若竹信田煮 肉じゃが はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) 豚肉 油揚げ とり肉  福島県産です。	にんじん こんにゃく 玉ねぎ さやいんげん たけのこ レモン	ごはん 米油 ジャがいも 砂糖 でん粉 ラード 水あめ はちみつ 	827 kcal	28.0 g	18.4 g	2.3 g
3	火	♪泉小学校リクエストメニュー♪ メッセージ♪ 「メニューのテーマは、『疲労回復と体の調子を整えよう』です。栄養とおいしさを第一に考えました。おいしく食べてほしいです。」							
		ごはん のりふりかけ 牛乳(乳) とり肉のアップルソースかけ 野菜スープ	牛乳(乳) 豚肉 とり肉 のり かつお節 	にんじん 玉ねぎ とうもろこし キャベツ 小松菜 にんにく りんご レモン 干しいたけ	ごはん でん粉 米油 砂糖 ジャがいも  いわき産の米を使っているんだまい! コーンスターチ	761 kcal	26.5 g	24.1 g	2.4 g
4	水	麦ごはん 牛乳(乳) 厚揚げのチリソース煮 もやしと春雨のスープ みかん 	牛乳(乳) 豚肉 とり肉 厚揚げ	にんじん 玉ねぎ もやし ほうれんそう にんにく しょうが たけのこ ブロッコリー みかん 長ねぎ  いわき産です。	ごはん 大麦 春雨 米油 砂糖 でん粉	756 kcal	28.9 g	17.8 g	2.3 g
5	木	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳)コーヒー オムレツ(卵) トマトソースかけ 白菜のクリームシチュー(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 ほたて 豚肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) 卵(卵)	にんじん 玉ねぎ にんにく 白菜  いわき産です。 トマト	パン(乳,麦) 砂糖 マーガリン(乳) ジャがいも 小麦粉(麦) 油 米油 生クリーム(乳) でん粉 大豆油	798 kcal	28.9 g	27.4 g	2.8 g
6	金	☆朝食モデルメニュー☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立で、日本型食事の理想的な朝ごはんメニューです。							
		ごはん 牛乳(乳) 納豆 切り干し大根の含め煮  豚汁	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ 大豆 納豆 とり肉  さつま揚げ	にんじん 大根 こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ 干しいたけ 切り干し大根 さやいんげん	ごはん ジャがいも  毎日しゅがふ 砂糖 米油 	778 kcal	34.3 g	18.6 g	2.6 g
9	月	🐟魚食給食🐟 今日の魚食給食は「金頭」です。廃棄されることの多い「未利用魚」の金頭をむだなくおいしく食べることができるよう、今回は手作りのふりかけにして提供します。							
		ごはん かながしらのふりかけ 牛乳(乳) 豚みそカツ(麦) なめこと野菜のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ 豚肉 かながしら  常盤の魚	にんじん こんにゃく 大根 玉ねぎ なめこ  いわき産です。 小松菜 しょうが	ごはん ジャがいも でん粉 パン粉(麦) 米油 砂糖 小麦粉(麦)	820 kcal	28.9 g	24.7 g	2.2 g
10	火	みそラーメン<中華ソフトめん(麦)+みそ味スープ> 牛乳(乳) ぎょうざ(麦)②  りんご	牛乳(乳) 豚肉  福島県産です。 みそ	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ もやし とうもろこし にら りんご キャベツ 長ねぎ チンゲンサイ	中華ソフトめん(麦) 米油 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 油 ラード	820 kcal	31.7 g	24.7 g	3.2 g
11	水	チキンカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) ウインナーと青菜のソテー みかん	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ウインナー	にんにく にんじん 玉ねぎ とうもろこし 小松菜 みかん 	ごはん 米油 ジャがいも カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦)	865 kcal	24.6 g	25.9 g	3.2 g
12	木	食パン(乳,麦) 牛乳(乳) 野菜コロッケ(麦) ソースかけ ミネストローネ ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) ベーコン 白いんげん豆 大豆 ヨーグルト(乳) 	にんにく にんじん セロリ 玉ねぎ トマト さやいんげん  いわき産です。 とうもろこし	パン(乳,麦) 米油 ジャがいも 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 油 パン粉(麦)	849 kcal	31.0 g	27.5 g	2.7 g

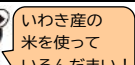
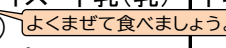
※アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称のうしろに()で表記してあります。 たまご…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)

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

※学校給食では[そば・落花生・くるみ]を使用しておりません。



給食回数 15回 平均栄養価：エネルギー816kcal たんぱく質30.6g 脂質24.9g カルシウム466mg 食塩相当量2.6g

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	I補キ*	たんぱく質	脂質	食塩相当量
13	金	★一汁二菜の日★ 主食（ごはん）、主菜（魚・肉・卵・豆のおかず）、副菜（主に野菜料理）、汁物がそろった一汁二菜の献立です。							
		ごはん 牛乳(乳) さばの昆布しょうゆ焼き  ひじきの油炒め かきたま汁(卵)	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 卵(卵) さば とり肉 干しひじき 大豆 さつま揚げ	にんじん 玉ねぎ 小松菜 トマト さやいんげん 干しいたけ	ごはん どん粉 砂糖 水あめ 米油 ごま	832 kcal	38.0 g	30.1 g	2.4 g
16	月	ごはん 牛乳(乳) 揚げ豆腐 みそそばろあんかけ②  おでん ミニフィッシュ 	牛乳(乳) 昆布 がんもどき ちくわ 豆腐 煮干し ゼラチン とり肉 みそ	にんじん  大根  こんにゃく 長ねぎ	ごはん 砂糖 里芋 どん粉  米油 コーンスターチ	786 kcal	26.9 g	23.1 g	2.4 g
17	火	♪ 渡辺小学校リクエストメニュー♪ メッセージ♪ 「野菜がたくさん入っているキムチチゲを選ぶなど、栄養バランスを考えて組み合わせたメニューです。」							
		麦ごはん 牛乳(乳) 白身魚フライ(麦) キムチチゲ グレープゼリー	牛乳(乳) 豚肉  みそ 大豆 焼き豆腐 ホキ	干しいたけ にんじん しょうが にんにく りんご えのきたけ 白菜 長ねぎ にら ぶどう	ごはん 大麦 砂糖 水あめ 小麦粉(麦) どん粉 パン粉(麦) 米油	860 kcal	34.1 g	26.4 g	2.5 g
18	水	★冬至献立★ 冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりすると風邪をひかないといわれています。							
		★一汁二菜の日★ 主食（ごはん）、主菜（魚・肉・卵・豆のおかず）、副菜（主に野菜料理）、汁物がそろった一汁二菜の献立です。							
		ごはん 牛乳(乳) いわしの生姜煮 かぼちゃのいとこ煮 呉汁	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 大豆 みそ 油揚げ いわし 小豆	にんじん 大根 玉ねぎ  長ねぎ しょうが かぼちゃ	今年 今年の冬至は の冬至は 12月21日です。 ごはん じゃがいも どん粉 砂糖	795 kcal	32.4 g	20.5 g	2.1 g
19	木	バーガーパン(乳、麦) スライスチーズ(乳) 牛乳(乳) ハンバーグ てり焼きソースかけ ポトフ	牛乳(乳) ウインナー 大豆 豚肉 とり肉 チーズ(乳)	にんじん 玉ねぎ かぶ キャベツ さやいんげん しょうが にんにく トマト	パン(乳、麦) マーガリン(乳) 小麦ふすま(麦) じゃがいも どん粉 砂糖 ラード 水あめ	802 kcal	32.9 g	33.5 g	3.1 g
20	金	★クリスマスメニュー★ 12月25日はクリスマスです！ ひとあし早いクリスマス気分を味わいましょう♪							
		ベーコン入りケチャップライス 牛乳(乳) 手作りフライドチキン(麦)  オニオンスープ 米粉カップケーキ	牛乳(乳) 豚肉 とり肉 きな粉 豆乳 	にんじん 玉ねぎ えのきたけ とうもろこし にんにく マッシュルーム ほうれんそう いちご	ごはん 小麦粉(麦) 米油 米粉 粉あめ いちごジャム どん粉 砂糖 水あめ 油 ショートニング	896 kcal	31.8 g	30.2 g	3.5 g

免疫力を高めよう！

かぜにかからない
ようにしましょう。

野菜をたっぷり！



野菜はビタミン、ミネラル（無機質）、食物繊維などが多く含まれます。さらに旬の野菜には、その季節に体が必要とする栄養が豊富です。

朝のくだものは金！



寒さなど、体のストレスで失われるビタミンCをたくさん補給しましょう。朝食に、果物を取り入れるのもおすすめです。

具だくさんのみそ汁で



副菜のみそ汁は、バランスのとれた食事への近道。具だくさんのみそ汁にして食べるようにしましょう。また、汁ものを食べることで、体も温めましょう。

よくかんで食べる



消化がよくなるだけでなく、歯並びもよくします。また、脳に作用して食べ過ぎを防いだり、リラックスさせたりする効果もあります。意識して、よくかんで食べましょう。



今年の冬至は、
12月21日(土)
です。

冬至にかぼちゃを食べると、かぜの予防になるといわれています。かぼちゃは夏の野菜ですが、保存がきき、病気から体を守るビタミン類が豊富に含まれています。また、ゆずを浮かべたお風呂に入ると体を温めることも、寒い時季の健康を守る知恵として、昔から受け継がれてきました。



冬至かぼちゃ