

令和6年12月分 学校給食予定献立表（中学校）

はしは、毎日持ち帰って洗いましょう。次の日も、忘れずに持ってきてきましょう。



今月の食育目標：寒さに負けない食事をしよう

四倉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1日	たんぱく質	脂質	食塩相当量
2	月	ごはん 牛乳(乳) ちくわの磯辺揚げ(麦) 切り干し大根の含め煮 呉汁 かみかみメニュー	牛乳(乳) 豚肉 油揚げ 豆腐 大豆 みそ とり肉 ちくわ(麦) 青のり	玉ねぎ にんじん 長ねぎ 切り干し大根 こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	ごはん じゃがいも 砂糖 こめ油 でん粉 12月から新米だまい♪	743 kcal	30.9 g	18.7 g	2.4 g
🐟🐟 魚食給食 ① 🐟🐟 いわき市では毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食でもいわき市で水揚げされた魚「常磐もの」を取り入れていきます。今月は「かながしら」です。									
3	火	ごはん かながしらのふりかけ 牛乳(乳) 手作りかぼちゃの天ぷら(麦) スプーンですくって盛りつけましょう。 すき焼き(麦)	牛乳(乳) 豚肉 焼き豆腐 かながしら 「常磐もの」はこのマークが目印!!	にんじん 白菜 長ねぎ しらたき 干しいたけ かぼちゃ	ごはん 油ふ(麦) 大豆油 砂糖 米油 でん粉 小麦粉(麦)	809 kcal	31.0 g	23.5 g	2.3 g
4	水	ごはん 牛乳(乳) さばの昆布しょう油焼き もやしのみそ炒め 肉団子と冬野菜のとうみ汁(麦) かみかみメニュー	牛乳(乳) 大豆 とり肉 豚肉 くきわかめ みそ さば	玉ねぎ 大根 にんじん しめじ ほうれん草 しょうが もやし	ごはん でん粉 砂糖 ラード パン粉(麦) 里芋 こめ油 水あめ	800 kcal	32.0 g	28.1 g	2.8 g
5	木	ポークカレーライス(乳、麦)〈麦ごはん〉 牛乳(乳)・コーヒー 四倉小リクエストのソテーです！ フロッキーとコーンのソテー	牛乳(乳) 豚肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン	玉ねぎ にんじん グリーンピース にんにく ブロッコリー キャベツ とうもろこし	ごはん 大麦 じゃがいも ルウ(麦) こめ油 砂糖	859 kcal	26.9 g	26.0 g	2.8 g
★★ 四倉小学校リクエスト献立 ★★ 「メロンパンの香りが食欲をさそいます。また、フロッキーとコーンのソテーやハンバーグ、コンソメスープ、季節のくだものと、栄養のバランスがよくなるように考えました。」(四倉小より) ※栄養価や調理作業等を考慮し、献立の一部を変更しています。									
6	金	メロンパン(卵、乳、麦) 牛乳(乳) ハンバーグ・てりやきソースかけ コンソメスープ 皮付きりんご かみかみメニュー りんごの皮は、食物繊維やビタミンなどが豊富なので、今日は皮ごと食べてみましょう！	牛乳(乳) とり肉 大豆 豚肉	玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ りんご	パン(乳、麦) メロンシート(卵、乳、麦) 砂糖 じゃがいも でん粉 ラード 水あめ	773 kcal	29.4 g	25.0 g	2.7 g
9	月	そぼろごはん〈減量ごはん〉 牛乳(乳) イカメンチカツ(麦) かみかみメニュー じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ 豚肉 大豆 いか	ほうれん草 玉ねぎ にんじん こんにゃく しょうが キャベツ にんにく	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦)	775 kcal	31.4 g	23.6 g	2.8 g
☆☆ 朝ごはんモデル献立 ☆☆ 今日は、朝ごはんをイメージした献立です。主食＋主菜＋副菜＋汁ものがそろった朝ごはんを食べると体や脳が目覚め、元気に勉強や運動に取り組むことができますよ！									
10	火	ごはん 牛乳(乳) 納豆 ひじきの油いため 野菜たっぷりみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ ひじき とり肉 さつま揚げ 納豆	玉ねぎ 白菜 小松菜 にんじん さやいんげん	ごはん じゃがいも 砂糖 米油 ごま	742 kcal	32.4 g	20.3 g	2.6 g
〇〇ふくしまを食べよう！〇〇 いわき伝統野菜「おかごほう・太白」～ いわき伝統野菜とは、いわき市内において「自家採取」や「株分け」によって、今日まで世代を越えて受け継がれてきた「在来作物」のことです。今日は川前町で作られた「おかごほう」という品種のごほうと、大久地区で作られた「太白」という品種のさつまいもを使います。味わって食べてください！									
11	水	麦ごはん 牛乳(乳) ふ入り親子煮(卵、麦) オレンジ かみかみメニュー 伝統野菜のみそ汁 かわかみ大豆	牛乳(乳) 生揚げ みそ とり肉 卵(卵) 大豆	大根 にんじん こんにゃく 長ねぎ 玉ねぎ さやえんどう ごほう(おかごほう) オレンジ	ごはん 大麦 さつまいも(太白) 油ふ(麦) 大豆油 砂糖	751 kcal	26.0 g	17.3 g	2.6 g

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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
☆☆行事食「冬至献立」☆☆ 今年の冬至は、12/21です。冬至の日にかぼちゃを食べると、1年間かぜをひかずに健康に過ごせると言われています。給食では一足早く冬至にかぼちゃが登場します！								
12 木	あんかけラーメン(中華ソフトめん(麦)+あんかけスープ) 牛乳(乳) とりつくね(麦) 冬至にかぼちゃ	牛乳(乳) 豚肉 あずき とり肉 大豆 干しひじき	青パパイヤ にんじん もやし 白菜 たけのこ 小松菜 しょうが かぼちゃ 玉ねぎ	中華ソフトめん(麦) 米油 でん粉 砂糖 小麦粉(麦) パン粉(麦)	779 kcal	34.5 g	18.1 g	2.8 g
13 金	コッペパン(乳、麦) りんごジャム 牛乳(乳) ハッシュポテト 肉団子と白菜のシチュー(乳、麦)	牛乳(乳) 大豆 とり肉 チーズ(乳)	玉ねぎ 白菜 にんじん とうもろこし グリンピース りんご	パン(乳、麦) でん粉 ラード 砂糖 パン粉(麦) ルウ(乳、麦) 生クリーム(乳) 米油 米粉 じゃがいも 大豆油	775 kcal	25.7 g	28.6 g	2.1 g
16 月	ごはん 牛乳(乳) いわしの生姜煮 肉じゃが グレープゼリー	牛乳(乳) 豚肉 いわし	玉ねぎ にんじん こんにゃく グリンピース しょうが ぶどう	ごはん じゃがいも 砂糖 米油 でん粉	840 kcal	32.7 g	20.6 g	2.7 g
17 火	ごはん 牛乳(乳) ささみカツ(麦) パックソース ブロッコリーのおかかマヨネーズ和え なめこ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ マグロオイルフレック 高野豆腐 かつお節 大豆 とり肉	なめこ 玉ねぎ にんじん 小松菜 とうもろこし ブロッコリー	ごはん ノンエッグマヨネーズ 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油	844 kcal	33.8 g	28.7 g	2.4 g
18 水	ごはん 牛乳(乳) 厚焼き卵(卵) 五目きんぴら 豚汁	牛乳(乳) 豚肉 豆乳 大豆 みそ とり肉 さつま揚げ 卵(卵)	にんじん 大根 玉ねぎ こんにゃく 長ねぎ ごぼう	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 ごま でん粉	789 kcal	34.3 g	20.9 g	2.3 g
♪♪行事食「クリスマス献立」♪♪ 今日は一足早いクリスマス献立です。ケチャップライスに人気のから揚げです。カップケーキもついていますよ。お楽しみに！								
19 木	ケチャップライス(減量ごはん) 牛乳(乳) カレーメンチカツ(麦) 野菜スープ クリスマスカップケーキ	牛乳(乳) とり肉 大豆 とりレバー	にんにく 玉ねぎ にんじん とうもろこし キャベツ ほうれん草 マッシュルーム 枝豆 トマト レモン ココナッツミルク	ごはん 米油 でん粉 砂糖 菜種油 パン粉(麦) 米粉 ココア	874 kcal	28.9 g	32.0 g	2.1 g
20 金	コッペパン(乳、麦) いちごジャム 牛乳(乳) 手作りのとりから揚げ ポトフ	牛乳(乳) パーコン ウィンナー とり肉	玉ねぎ 白菜 にんじん かぶ かぶの葉 セロリ ブロッコリー しょうが いちご	パン(乳、麦) じゃがいも でん粉 米油 砂糖	754 kcal	29.2 g	28.2 g	2.4 g
給食回数：15回 エネルギー：794kcal たんぱく質：30.6g 脂質：24.0g カルシウム：410mg 食塩相当量：2.5g								

◆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)

◆給食センターでは、原材料にそば、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。

◆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。

◆給食の食材は、安全を確認しながら使用しています。そのため、献立内容や産地を変更する場合があります。

◆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。

◎長期休みは食生活が乱れがちです。1日3回規則正しく食べて栄養をとり、体調を整えて楽しい冬休みを過ごしてくださいね！



冬休みも元気にすごし、
3学期にお会いしましょう！

早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう

朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。

いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

おやつを食べるときは、時間と量を考えよう

ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。

地域や家庭に伝わる食文化を知ろう

年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。