



令和4年12月分学校給食予定献立表(小学校)



★ 今月の食育目標
「寒さに負けない食事をしよう」★

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
1	木	わかめうどんソフトめん(麦)+わかめかけ汁 牛乳(乳) さつまいものあま煮 大豆小魚	牛乳(乳) とり肉 わかめ 大豆 青のり にぼし	干しいたけ にんじん とうもろこし えのきたけ 長ねぎ 小松菜	ソフトめん(麦) さつまいも さとう でんぷん ごま	589 kcal	26.4 g	11.8 g	2.2 g
<p>☆地元料理人による「和食給食」献立☆ ~だしで味わう和食の日~ ♡魚食給食①♡</p> <p>和食の基本は「だし」です。だしを味わう本格的な和食の献立を、いわき市平にある和食料理店「田町平安」の鈴木伸明さんが考えました。秋が旬のきのこを取り入れた、とりつくね入りきのこ汁は、昆布・かつお節のだしを使っています。また、今日の魚食給食は、ひらめの磯辺揚げです。</p> <p>「和食は世界に誇れるすばらしい食文化です。もっと和食を好きになってほしいです。」鈴木さん より</p>									
2	金	ごはん 牛乳(乳) じょうばんひらめのいそべあげ れんこんとぶた肉のみそいり とりつくね入りきのこ汁 おちや豆乳プリン	牛乳(乳) とり肉 油あげ ひらめ あおさ ぶた肉 みそ 豆乳	ごぼう にんじん 長ねぎ しめじ しいたけ なめこ えのきたけ しょうが こんにゃく れんこん さやいんげん まつちや	ごはん じゃがいも でんぷん こめ油 さとう	630 kcal	27.8 g	20.2 g	1.8 g
5	月	ごはん なつとう 牛乳(乳) いわしのカリカリやき② どさんこ汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ 大豆 豆乳 みそ いわし なつとう	にんじん しょうが にんにく もやし とうもろこし 長ねぎ	ごはん じゃがいも 大豆油 でんぷん さとう 水あめ 油 こめこ	665 kcal	30.5 g	21.1 g	2.0 g
<p>「日本型食生活」献立</p> <p>日本型食生活とは、ごはんなどの主食を中心に、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。健康によい食事の組み合わせをお伝えします。</p> <p>いわき市では毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食でも毎月「常盤もの」を給食に取り入れていきます。今月2回目は「あんこう」です。</p>									
6	火	むぎごはん 牛乳(乳) あんこうのからあげ なまあげのみそ炒 もやしのさわにわん	牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 みそ なまあげ あんこう	干しいたけ にんじん だいこん もやし 玉ねぎ みつば しょうが	ごはん おおむぎ こめ油 さとう でんぷん	567 kcal	27.6 g	18.2 g	1.6 g
7	水	食パン(乳 麦) マーメイドジャム 牛乳(乳) スコッチエッグ(卵 麦)・てりやきソースかけ ポークシチュー	牛乳(乳) ぶた肉 大豆 とり肉 たまご(卵)	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト りんご	パン(乳 麦) こめ油 じゃがいも こめこるウ パンこ(麦) さとう ラード 大豆油 でん粉 水あめ マーメイドジャム	682 kcal	26.7 g	22.1 g	2.7 g
<p>「日本型食生活」献立</p> <p>日本型食生活とは、ごはんなどの主食を中心に、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。健康によい食事の組み合わせをお伝えします。</p>									
8	木	ごはん 牛乳(乳)コーヒー さばのとさ煮 カレーおでん(麦)	牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 がんとどき ちくわ(麦) かつおぶし さば	にんじん こんにゃく だいこん 玉ねぎ	ごはん さとう でんぷん パンこ(麦)	671 kcal	27.5 g	24.4 g	2.3 g
<p>「日本型食生活」献立</p> <p>日本型食生活とは、ごはんなどの主食を中心に、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。健康によい食事の組み合わせをお伝えします。</p>									
9	金	ごはん ねぎの油みそ 牛乳(乳) とり肉のこぶ茶あげ② かぼちゃのみそ汁 りんご	牛乳(乳) ぶた肉 油あげ 大豆 豆乳 みそ とり肉 かつおぶし	はくさい だいこん 玉ねぎ かぼちゃ 長ねぎ りんご	ごはん でんぷん こめ油 さとう	646 kcal	24.2 g	21.5 g	2.2 g
<p>地域の郷土料理献立 ★いわき市★</p> <p>「ねぎの油みそ」はいわき市の田代町や三和町などでむかしから食べられている常備菜です。たくさんとれる季節の野菜とみそ・砂糖で作ります。</p>									
12	月	ごはん 牛乳(乳) ぶた肉のキムチいため トックスープ みそ大豆	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 みそ 大豆	干しいたけ にんじん だいこん はくさい にんにく しょうが 玉ねぎ りんご	ごはん ごま油 さとう	565 kcal	24.8 g	13.7 g	2.6 g
<p>魚食給食③</p> <p>いわき市では毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食でも毎月「常盤もの」を給食に取り入れていきます。今月3回目は「まだら」です。</p>									
13	火	ごはん 牛乳(乳) まだらフライ(麦) ソース 油ふ入り肉じゃが(麦) グレープフルーツ	牛乳(乳) 油ふ(麦) ぶた肉 まだら	にんじん こんにゃく 玉ねぎ さやいんげん グレープフルーツ	ごはん こめ油 さとう じゃがいも でんぷん パンこ(麦) こめ油	730 kcal	28.2 g	20.4 g	2.1 g



日曜	こんだて名	体をつくる食品	体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
14 水	げんりょうコッペパン(乳 麦) チョコレートクリーム(乳 麦) 牛乳(乳) ツナスパゲッティ(麦) とり肉とやさいのコンソメ煮	牛乳(乳) とり肉 ベーコン まぐろフレーク	にんじん だいこん セロリ 玉ねぎ マッシュルーム にんにく とうもろこし パセリ	パン(乳 麦) こめ油 じゃがいも スパゲッティ(麦) チョコレートクリーム(乳 麦)	625 kcal	25.6 g	21.1 g	2.5 g
15 木	しらかわラーメン<中華ソフトめん(麦)+しらかわラーメンスープ> 牛乳(乳) 味つき煮たまご(卵) かぼちゃのいとこ煮 ラーメントッピング・やきのり	牛乳(乳) ぶた肉 なると あずき たまご(卵) やきのり	りんご にんにく しょうが 玉ねぎ メンマ 長ねぎ ほうれん草 かぼちゃ	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 さとう	610 kcal	30.0 g	13.7 g	2.7 g
16 金	「Let's減塩大作戦!」食べてニッコニコ♪減塩レシピ献立 はつが米入りごはん のりふりかけ(卵) 牛乳(乳) とり肉のハニーマスタードソースかけ しょうがが入りやさいのみそ汁	牛乳(乳) ぶた肉 豆腐 大豆 豆乳 みそ とり肉 あずき あおさ 青のり たまご(卵)	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく なめこ しょうが 長ねぎ こまつな ほうれん草	ごはん 発芽胚芽米 でんぷん こめ油 はちみつ さとう ごま 大豆油	586 kcal	28.8 g	17.8 g	2.2 g
19 月	ごはん 牛乳(乳) すきやき ご汁 ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) とり肉 大豆 油あげ やきどうふ 豆乳 みそ ぶた肉 ヨーグルト(乳)	にんじん 長ねぎ 干しいたけ こんにゃく はくさし	ごはん じゃがいも こめ油 さとう	583 kcal	26.3 g	15.2 g	2.2 g
20 火	ポークカレーライス(麦)<ごはん> 牛乳(乳) もやしとベーコンの黒こしょう炒め みかん	牛乳(乳) ぶた肉 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 もやし こまつな みかん	ごはん こめ油 じゃがいも ルウ(麦) さとう パーム油 ココア こめこ	642 kcal	20.5 g	17.7 g	2.2 g
<p>★ クリスマスメニュー ★</p> <p>ひとあしはやく 早いクリスマスメニューです。今年(ことし)は星の形をしたハンバーグやクリスマスデザートがおすすめです。お楽しみに!</p> <p>自分で選んだ給食(デザート)を食べる日です。今は、家の人が食事を用意してくれたり、学校では給食を食べたりしていますが、これから大きくなると自分で食事を考えて用意する時がきます。セレクト給食はデザートの栄養価やアレルギーの表示を見て、自分の体のことを考え、食べ物を選ぶ練習です。(給食の準備がスムーズにできるように、自分がどのデザートを選んだのかを確認しておきましょう。)</p> <p>セレクト給食 ★ クリスマスデザート ★</p>								
21 水	バターロールパン(乳 麦) 牛乳(乳) ほしのハンバーグ・ケチャップソースかけ ジュリエンスープ クリスマスゼリー<いちご>	牛乳(乳) ぶた肉 大豆 とり肉 豆乳チーズ	にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン パセリ しょうが にんにく いちご クランベリー	パン(乳 麦) さとう マーガリン(乳) じゃがいも でんぷん ラード こなあめ	564 kcal	21.2 g	21.5 g	2.4 g
	バターロールパン(乳 麦) 牛乳(乳) ほしのハンバーグ・ケチャップソースかけ ジュリエンスープ まきまきクレープ<バナナ>(卵 乳 麦)	牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 豆乳チーズ 脱脂乳(乳) 大豆 たまご(卵) れんにゅう(乳)	にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン パセリ しょうが にんにく バナナ	パン(乳 麦) さとう マーガリン(乳) じゃがいも でんぷん ラード 小麦粉(麦) 水あめ 油 バター(乳)	618 kcal	21.4 g	25.3 g	2.4 g
	バターロールパン(乳 麦) 牛乳(乳) ほしのハンバーグ・ケチャップソース ジュリエンスープ しっとりカップケーキ<チョコレート>	牛乳(乳) ぶた肉 大豆 とり肉 豆乳チーズ	にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン パセリ しょうが にんにく ココナッツミルク レモン	パン(乳 麦) さとう マーガリン(乳) じゃがいも でんぷん ラード きび なたね油 チョコレート	626 kcal	22.0 g	27.1 g	2.5 g
22 木	リクエストメニュー ★ 御厩小学校 ★ ツナごはん 牛乳(乳) あじフライ(麦) いわきやさいのぶた汁 おさつスティック	みなさんの大好きなツナごはんのリクエストです。メッセージ【みんなが「おいしい」というメニューを選びました。おいしく食べて欲しいです。】 牛乳(乳) ぶた肉 とうふ 大豆 豆乳 みそ まぐろフレーク あじ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく なめこ しょうが 長ねぎ	ごはん じゃがいも さとう 小麦粉(麦) パンこ(麦) こめ油	689 kcal	29.6 g	25.0 g	2.2 g
<p>* 給食回数16回 * 平均栄養価 エネルギー：627kcal たんぱく質：26.1g 脂質：19.9g カルシウム：365mg 食塩：2.3g</p>								
<p>※いわき市の学校給食では、落花生・そば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。たまご(卵) 牛乳(乳) 小麦(麦) えび(え) かに(か)</p> <p>※海そう類は、海洋生物(小さなえび・かに)等が混じる可能性があります。※めんの汁を飲み干してしまった時は、夕食をうす味にしましょう。</p> <p>※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生徒が見られます。成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。</p>								
調理員を募集しています			一緒に給食をつくってみませんか?			連絡先 ☎22-7545(学校支援課)		