

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人あたり	食塩相当量
12	水 コッパン(乳麦) マーメイドジャム 牛乳(乳) レバーメンチカツ(麦) ごぼうサラダ じゃがいもと野菜のスープ	牛乳(乳) 鮭 みそ とりレバー とり肉 大豆 昆布 さつま揚げ	玉ねぎ ごぼう にんじん キャベツ 小松菜	パン(乳、麦) 砂糖 でん粉 パン粉(麦) 米油 ごま じゃがいも マヨネーズ マーメイドジャム	838 kcal	30.1 g
13	木 ごはん 牛乳(乳) 鮭のみそマヨ焼き 五目豆 グレープフルーツ	牛乳(乳) 鮭 みそ 豆乳チーズ とり肉 大豆 昆布 さつま揚げ	しもん パセリ 玉ねぎ 枝豆 にんじん ごぼう こんにゃく グレープフルーツ	ごはん マヨネーズ じゃがいも 米油 きび砂糖	844 kcal	34.6 g
●冬至献立 ● 今年の冬至は、12月22日です。冬至とは、一年でもっとも昼が短くなる日のことです。昔からこの日にかぼちゃを食べ、 いわず湯に入る風習があります。かぼちゃは、冷蔵庫がない時代の保存がきくビタミン源として食べられていました。						
14	金 かけうどん(麦) <ソフトめん(麦) +かけ汁> 牛乳(乳) コーヒー 味付きもちいなり かぼちゃのいとこ煮	牛乳(乳) 油揚げ 小豆 とり肉 なると	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん 小松菜 干しいたけ	ソフトめん(麦) 米粉 砂糖 でん粉 きび砂糖	801 kcal	32.4 g
◇世界の食事にふれる献立「韓国料理」◇ チャプチェは、お祝いの席などに作られる伝統的な前菜で、コチュジャンで味付けしています。クッパのクッパは「スーブ」、 パッパは「ごはん」の意味です。韓国では、ご飯をスプーンですくい、クッパスーブの中に入れて食べます。						
17	月 ごはん 牛乳(乳) ししゃもフライ(麦) チャプチェ 卵のクッパスーブ(卵)	牛乳(乳) ししゃも 大豆 豚肉 とり肉 卵(卵)	ちやし にんじん にら にんにく だけのこ ピーマン 長ねぎ	ごはん 砂糖 きび砂糖 パン粉(麦) 小麦粉(麦) 油 米油 春雨 ごま油 でん粉	818 kcal	38.1 g
18	火 ごはん 納豆 牛乳(乳) こんにゃくのおかか煮 小松菜のみそ汁	牛乳(乳) とり肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ みそ 納豆	こんにゃく にんじん さやいんげん 小松菜 玉ねぎ 大根	ごはん きび砂糖 米油	780 kcal	37.4 g
☆☆ クリスマス献立 ☆☆ 今日の給食は、クリスマス献立です。クリスマスには欠かせないチキンを使ったガーリック焼きと、デザートには クリスマスデザートが出ます。一足早いクリスマスメニューを味わい、残さず食べましょう♡						
19	水 バターロールパン(乳、麦) 牛乳(乳) とり肉のガーリック焼き ポテトサラダ オニオンスープ クリスマスデザート	牛乳(乳) とり肉 ハム 大豆 豆乳	にんにく にんじん ブロッコリー とうもろこし 玉ねぎ 小松菜 マッシュルーム いちご	パン(乳、麦) マーガリン(乳) 砂糖 米粉 じゃがいも マヨネーズ 水あめ	823 kcal	32.3 g
♪ いわき市立勿来第一小学校リクエスト献立 ♪ ◇この献立のCMをどうぞ◇ 「みなさん、たくさん食べて元気いっぱいになってください！」						
20	木 冬野菜カレーライス(乳、麦) <麦ごはん> 牛乳(乳) 海藻サラダ オレンジ	牛乳(乳) 大豆 わかめ のり くきわかめ 昆布 赤とさか 白とさか 豚肉 えんどう豆 ひよこ豆 いんげん豆 スキムミルク(乳) チーズ(乳)	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ にんじん 大根 れんこん にんにく しょうが ブロッコリー オレンジ	ごはん 大麦 ごま油 きび砂糖 カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦) 米油	784 kcal	23.5 g