



平成30年12月分 学校給食予定献立表 (中学校)



勿来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人ばく質	食塩相当量
3月	マーボー厚揚げ丼(麦) 牛乳(乳) わかめスープ アセロラゼリー	牛乳(乳) 豚肉 厚揚げ みそ とり肉 わかめ 豆腐	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ グリーンピース とうもろこし アセロラ	ごはん ごま油 きび砂糖 でん粉 ごま 砂糖	820 kcal	2.5 g
4日	ごはん 牛乳(乳) いわしの揚げ浸し 切り干し大根の炒め煮 なめこ汁	牛乳(乳) いわし とり肉 さつま揚げ 豆腐 みそ	しょうが 切り干し大根 ごぼう にんじん こんにゃく なめこ さやいんげん 小松菜 長ねぎ	ごはん でん粉 きび砂糖 米油 ごま ごま油 じゃがいも	785 kcal	2.9 g
5日	バーガーパン(乳、麦) 牛乳(乳) 米粉ハンバーグ トマトソースかけ さつまいもサラダ キャロットポタージュ(乳、麦)	牛乳(乳) とり肉 大豆 豚肉 ベーコン スキムミルク(乳) チーズ(乳)	しょうが トマト 玉ねぎ 赤パプリカ きゅうり にんじん	パン(乳、麦) 砂糖 でん粉 米粉 きび砂糖 さつまいも マヨネーズ ラード じゃがいも 生クリーム(乳)	878 kcal	3.1 g
♪ いわき市立錦小学校リクエスト献立 ♪ ◇この献立のCMをどうぞ◇ 「人気の献立から栄養バランスを考えて決めました。残さず食べてください。」						
♪ いわき市立川部中学校リクエスト献立 ♪ ◇この献立のCMをどうぞ◇ 「みんなが大好きなメニューにしました。残さず食べましょうね！」						
6日	ツナごはん 牛乳(乳) 白ごまつくね(麦) 野菜スープ ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) まぐろフレーク とりレバー とり肉 大豆 ヨーグルト(乳)	にんじん 玉ねぎ キャベツ とうもろこし ほうれん草	ごはん 砂糖 ごま でん粉 パン粉(麦) ラード 油 きび砂糖	846 kcal	3.2 g
7日	醤油ラーメン(麦) <中華ソフトめん(麦) +醤油味スープ> 牛乳(乳) 餃子(麦) キャベツと小松菜のじゃこ炒め	牛乳(乳) しらす干し 豚肉 なた	玉ねぎ キャベツ 小松菜 とうもろこし にんじん 長ねぎ ほうれん草 しょうが にんにく	中華ソフトめん(麦) 砂糖 でん粉 ラード 小麦粉(麦) 米油 ごま油	804 kcal	3.9 g
10日	ごはん 牛乳(乳) さんまの甘露煮 じゃがいものそぼろ煮 みかん	牛乳(乳) さんま とり肉 厚揚げ さつま揚げ	しょうが 玉ねぎ にんじん さやいんげん みかん	ごはん 砂糖 でん粉 じゃがいも きび砂糖	809 kcal	2.2 g
～ 郷土料理献立 ～ ざくざくは、会津地方の郷土料理です。色々な食材が入っていて、よいことが「ざくざく」たまりますようにとの願いがこもった料理です。						
11日	ごはん 牛乳(乳) 厚焼き卵(卵) ひじきの油炒め ざくざく 小魚	牛乳(乳) 卵(卵) 干しひじき 大豆 さつま揚げ とり肉 焼き豆腐 かつおちいわし のり	さやいんげん 干しいたけ ごぼう 大根 にんじん こんにゃく	ごはん きび砂糖 米油 里芋 ごま 砂糖 でん粉	734 kcal	2.6 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)

※減量ごはん・パン：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。 学校給食では「そば・落花生」を使用しておりません。

※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。

※かむ力を養い歯を丈夫にする食材を使用した「カミカミメニュー」を月3回以上とり入れています。 ※はしは忘れずに持ち帰り、毎日清潔なものを使いましょう。

今月の食育目標

寒さに負けない食事をしよう