

日曜	こんだて名		主な食品とほたらき からだの調子良くする				熱や力になる		調味料など 添加物	給食 栄養価		
			血や肉・骨を作る		からだの調子良くする		5群	6群		小学校 (高)	中学校	
			1群	2群	3群	4群						
2月	主食・ 飲み物	わかめごはん 牛乳	牛乳 わかめ			紫 砂糖		食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	683 21.9 20.0 2.5	727 22.8 20.6 2.7	
	主菜	うはな 卵の花ひじきコロッケ	おから	ひじき	にんじん	ごぼう 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 片栗粉	大豆油 植物油	食塩 醤油			
	副菜	きんぴらごぼう	さつま揚げ		にんじん	ごぼう こんにやく たけのこ しいたけ	砂糖	ごま油	醤油 とがらし(粉)	今日のみそ汁に使われている 油揚げは、岩手県産大豆を使用 したものです。給食では、地 産地消を心がけています。		
	汁物	とうふ あらあ する 豆腐と油揚げのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ			玉ねぎ キャベツ 長ねぎ			煮干し粉だしパック 煮干しパック (いりこだし)			

大川目 中リクエスト献立「夢の給食」

3火	主食・ 飲み物	コッパン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	691 29.3 28.2 3.1	702 29.8 28.6 3.2	
	主菜	とりに 鶏肉のレモンソース焼き	鶏肉			片栗粉	オリーブオイル	食塩 レモンペッパーオイル				
	副菜	ペンネのトマトソース煮	豚ひき肉 豚レバー 大豆		にんじん トマト パセリ	玉ねぎ にんにく しいたけ	ペンネ 砂糖	オリーブオイル	トマトソース ケチャップ 中濃ソース 醤油 食塩 胡椒	今日は、大川目中のリクエスト 献立です。人生で一度きりだか ら、食べたいものを組み合わせ たそうです。アレルギーのあるク ラズメイトにも配慮したメニュー というもすてきな理由です。		
	汁物	コンソメスープ	ウインナー		にんじん ブロッコリー	玉ねぎ 大根	じゃがいも		食塩 醤油 胡椒			
その他	いちごクレープ	豆乳 大豆粉			いちご果汁 レモン果汁 いちごビュレ	砂糖 米粉 水あめ	植物油	醤油				

4水	主食・ 飲み物	ごはん 牛乳	牛乳			紫			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	757 29.6 25.0 2.0	800 30.3 25.5 2.0	
	主菜	しょうゆ や さばの醤油こうじ焼き	さば			しょうが		醤油こうじ 酒				
	副菜	かぼちゃのそぼろ煮	鶏ひき肉 大豆		かぼちゃ グリンピース	玉ねぎ しょうが	砂糖 片栗粉	大豆油	醤油 みりん	「麺」とは、米・麦・大豆などの穀 物に「麺用」を繁殖させたもの で、日本の発酵食品には、欠か せないものです。		
	汁物	どさんこ汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	玉ねぎ 白菜 しょうが にんにく	じゃがいも	大豆油 バター	とがらし(粉) 鶏がらだし かつおだし			

5木	主食・ 飲み物	もち麦ごはん 牛乳	牛乳			紫 もち麦 砂糖 米粉 片栗粉	菜種油 大豆油	米酢 食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	718 23.5 18.9 3.2	760 24.2 19.5 3.2	
	主菜	オムレツ	卵									
	副菜	つぼ煮けしめ			にんじん	キャベツ きゅうり つぼ煮 切干大根				今日のごはんには、もち麦が 入っています。もち麦はお腹の 調子を整えてくれる食物繊維が 豊富です。プチプチした食感を 楽しみながら食べてみましょう。		
	汁物	チキンカレー	鶏肉		にんじん グリンピース	玉ねぎ にんにく	じゃがいも	大豆油	コンソメ カレールウ 米粉カレールウ ケチャップ カレーフレーク 中濃ソース			
その他	みかん				みかん							

6金	主食・ 飲み物	ごはん 牛乳	牛乳			紫			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	801 22.9 31.2 2.1	847 23.9 32.1 2.1	
	主菜	いわて純情メンチカツ	豚肉			玉ねぎ (りんご)	小麦粉 パン粉 砂糖	大豆油	食塩 ウスターソース			
	副菜	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう とうもろこし きゅうり 切干大根		(ごま)	香りごまドレッシング 醤油	今年、給食で登場しているりん ごは岩手県産のものです。時期 によって、採れる品種が違うの で、どの品種のりんごが登場す るのかお楽しみに！		
	汁物	なまあ 生揚げのみそ汁	生揚げ みそ		にんじん	キャベツ 大根 長ねぎ	じゃがいも		煮干し粉だしパック (いりこだし)			
その他	りんご				りんご							

9月	主食・ 飲み物	ごはん 牛乳	牛乳			紫			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	632 25.7 15.1 2.0	671 26.8 15.5 2.1	
	主菜	いわしのりんご煮	いわし			りんご	砂糖 水あめ		醤油			
	副菜	ブロッコリーのごま和え	(さば)	(乳)	にんじん ブロッコリー	カリフラワー もやし とうもろこし	砂糖	(ごま)	醤油 ごま和えの素	私たちがよく食べているみかん は、主に「温州みかん」です。こ の温州みかんをはじめ、日本 では約80種類の柑橘類が生産さ れていると言われています。		
	汁物	なめこのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ		にんじん	なめこ 大根 わらび 長ねぎ			煮干し粉だしパック (いりこだし)			
その他	みかん				みかん							

三崎 中リクエスト献立「栄養面もばっちりな人気メニュー」

10火	主食・ 飲み物	ごはん 牛乳	牛乳			紫			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	704 24.3 21.8 2.4	752 25.6 22.7 2.6	
	主菜	けんさんとり 県産鶏のから揚げ	鶏肉			しょうが	砂糖 片栗粉	大豆油	醤油 みりん			
	副菜	れいめんふう 冷麺風サラダ	(さば)		にんじん	きゅうり もやし 白菜キムチ (りんご)	春雨	ごま油	盛岡冷麺スープ	今日は、三崎中のリクエスト献 立です。栄養価を考えたから、 献立を立ててくれました。人気も ばっちりありそうですね。		
	汁物	さわにわん 沢煮焼	豚肉		にんじん 絹さや	ごぼう 大根 なめこ しいたけ			かつお昆布だしパック 醤油 酒 食塩 胡椒 かつおだし			
その他	りんご				りんご							

11水	主食・ 飲み物	たけのこごはん 牛乳	油揚げ 牛乳	にんじん	たけのこ こんにやく	紫 砂糖		醤油 みりん かつおだし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	623 27.1 17.3 3.2	644 28.1 17.9 3.6	
	主菜	いわしのおろし煮	いわし		大根	砂糖 片栗粉		醤油 食塩				
	副菜	ひじき和え		ひじき	ほうれん草	もやし キャベツ 切干大根			しそひじき	たけのこは、和食には欠かせな い食材で、現存する日本最古の 書物である「古事記」にも記さ れているほど、古くから食べら れていたという記録があるそう です。		
	汁物	とんじる 豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	ごぼう こんにやく 長ねぎ しいたけ	じゃがいも	大豆油	かつおだし 酒 醤油			

- * 太字になっている食材は久慈市内でとれたものを使っています。
- * 材料の都合により献立を変更する場合があります。
- * 献立表は家庭内でのみご使用ください。
- * 給食費納入期限は、12/26(木)です。よろしくお願ひいたします。
- * 学校給食は納付された給食費で成り立っています。
- * 忘れずに納付をお願いします。



お魚には骨があります。
←マークがついている
料理は、特に骨に気を
つけて食べましょう。



給食に関するアン
ケートを受け付けてお
ります。QRコードを眺
み込んで、お答えください。
12月31日が締め切
りとなっております。

Table for December menu (クリスマス献立). Columns include date, name, ingredients, allergens, and nutritional values. Main items include Christmas cake, turkey, and various side dishes.

Table for December menu (平山小リクエスト献立「地元のおいしい感謝」). Columns include date, name, ingredients, allergens, and nutritional values. Main items include hamburger, namul, and soup.

Table for December menu (食育の日「ホワイトソース」). Columns include date, name, ingredients, allergens, and nutritional values. Main items include white sauce, salad, and jam.

Table for December menu (冬至献立). Columns include date, name, ingredients, allergens, and nutritional values. Main items include gyoza, salad, and soup.

Table for December menu (久喜小リクエスト献立「中華一筋」). Columns include date, name, ingredients, allergens, and nutritional values. Main items include gyoza, salad, and ramen.

Table for December menu (23rd menu). Columns include date, name, ingredients, allergens, and nutritional values. Main items include meat buns, soba, and pan-fried chicken.

Advertisement for 'White Sauce' (ホワイトソース) featuring a recipe and nutritional information. Includes an image of the sauce and text describing its use in various dishes.