

Table for December menu (1st week). Columns include Day (1st), Name (Main, Side, Drink, etc.), Ingredients, Food Groups (1-6), Seasoning, and Nutritional Info (Energy, Protein, Fat, Carbs).

久喜小学校リクエスト献立「心も体も温まる給食」

Table for December menu (2nd week) at Kikigawa Elementary School. Includes main dishes like Omelette and Pan-tomato soup, and nutritional data.

「いわて純情豚」新岩手農業協同組合久慈地区養豚部会様からいただきました

Table for December menu (3rd week) featuring 'Iwate Pure Heart Pig' products. Includes main dishes like Iwate Pure Heart Pig and Sesame Dressing, and nutritional data.

Table for December menu (4th week) featuring 'Iwate Pure Heart Pig' products. Includes main dishes like Pork Curry and Pork Cutlet, and nutritional data.

Table for December menu (5th week) featuring 'Iwate Pure Heart Pig' products. Includes main dishes like Wakame Gohan and Iwate Pure Heart Pig, and nutritional data.

Table for December menu (6th week) featuring 'Iwate Pure Heart Pig' products. Includes main dishes like Hamburger Sauce and Pork Cutlet, and nutritional data.

長内中学校リクエスト献立「和風給食 日本を感じようの回!」

Table for December menu (7th week) at Nagauchi Junior High School. Includes main dishes like Gohan and Sardine Curry, and nutritional data.

Table for December menu (8th week) at Nagauchi Junior High School. Includes main dishes like Gohan and Pork Cutlet, and nutritional data.

ふれあい給食「チキン」(株)十文字チキンカンパニー様からいただきました

Table for December menu (9th week) featuring 'Fureai Chikin' products. Includes main dishes like Gohan and Chicken Curry, and nutritional data.

Table for December menu (10th week) featuring 'Fureai Chikin' products. Includes main dishes like Gohan and Chicken Curry, and nutritional data.

- * 太字になっている食材は久慈管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(金)です。
* 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コードを読み込んで、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 (15th). Columns include date, main dish name, ingredients, and nutritional information. Main dish: 麦ごはん 牛乳. Side dishes: ちくさや 干草焼き, ごぼうのごまマヨ和え, 煮込みおでん.

クリスマス献立

Table for Christmas menu (16th). Columns include date, main dish name, ingredients, and nutritional information. Main dish: 背割りコッペパン 牛乳. Side dishes: チリコンカン, ミニオンズポテト(2個), 野菜のスープ煮, クリスマスカップケーキ.

冬至献立

Table for Winter Solstice menu (17th). Columns include date, main dish name, ingredients, and nutritional information. Main dish: ごはん 牛乳. Side dishes: ぶりフライ, ゆずがゆ 柚香和え, じゃがいものみそ汁, なんぶいちろう 南部一郎かぼちゃ大福.

食育の日「とろみをつけて」

Table for Food Education Day menu (18th, 19th, 20th). Columns include date, main dish name, ingredients, and nutritional information. Main dishes: 麦ごはん 牛乳, ガバオライスの具, 少なめごはん 牛乳.

山形中学校リクエスト献立「地元の食材たっぷり給食」

Table for Yamagata Junior High School Request menu (22nd, 23rd). Columns include date, main dish name, ingredients, and nutritional information. Main dishes: 少なめごはん 牛乳, ごはん 牛乳.

食育の日こんだて 令和7年度テーマ
「かるしおで家族の健康を守ろう！」
毎月19日は「食育の日」です。「食育の日」は様々な「食経験」を通じて「食」に関する理解と関心を高める日です。

とろみをつけて
12月かるしおメニュー(焼鮭の照り焼きだれかけ)
片栗粉でとろみをつけたしょうゆ味の餡をかけることで、料理の味が舌の表面に長くとどまりやすくなり、少ない塩分でも味を強く感じられます。

Summary table for the month. Columns: 1ヶ月平均, エネルギー(kcal), たんぱく質(g), 脂質(g), 食塩相当量(g). Values: 687, 28.2, 20.2, 2.5.