

★今月の食育目標「給食のきまりを守ろう」★

令和6年4月分 学校給食予定献立表 (小学校)



ご入学・ご進級おめでとうございます！

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	I補給	たんぱく質	脂質	食塩相当量
9	火	ごはん 牛乳(乳) とり肉のアップルソースかけ みそけんちん汁 ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) とうふ みそ とり肉 ヨーグルト(乳)	にんじん 長ねぎ ごぼう だいこん こんにやく にんにく りんご レモン	ごはん ジャがいも ごめ油 でんぷん さとう	676 kcal	28.1 g	21.0 g	2.1 g
10	水	ざっこくごはん 牛乳(乳)・バナナ味 ピビンバ みそワタンスープ(麦) こさかなだいず	牛乳(乳) とり肉 みそ ぶた肉 だいず 青のり かたくちいわし	にんにく 玉ねぎ ほししいたけ にんじん チンゲンサイ もやし しょうが こまつな ぜんまい	ごはん おおむぎ もちぎび ごめ油 たかきび はつがげんまい くらまい はとむぎ マツナ ワンタン(麦) さとう ごま油 ごま でんぷん	633 kcal	27.1 g	17.8 g	2.0 g
11	木	げんりょうまぜこみツナごはん 牛乳(乳) あげぎょうざ(麦)② さわにわん	牛乳(乳) ぶた肉 まぐろフレーク だいず とり肉	だいこん にんじん 玉ねぎ ほししいたけ 長ねぎ みつば キャベツ しそ にんにく	ごはん さとう こむぎこ(麦) でんぷん ごま油 ラード ごめ油	643 kcal	26.3 g	27.1 g	2.2 g
<p>お祝いこんだて ♪ 1年生の給食がはじまります！ ♪♪</p> <p>給食には、いろいろな食べ物が使われています。初めて食べるものも、まずは一口食べて、どのような味がするのかを知りましょう！ 給食は、お友達や先生と一緒に食べるので、きっとおいしく感じられますよ。今日は、お祝いにクレープがつきます♪</p>									
12	金	げんりょうこくとうパン(乳麦) 牛乳(乳) メンチカツ(麦)・ワインソースかけ やさいスープ おいしいいちごクレープ	牛乳(乳) とり肉 だいず ぶた肉 とうにゅう	玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ほうれんそう いちご レモン	こくとうパン(乳麦) こむぎこ(麦) パンこ(麦) さとう コーラー ごめこ でんぷん 水あめ ごめ油 たね油	684 kcal	22.7 g	27.6 g	2.0 g
15	月	ごはん 牛乳(乳) ぶた肉とやさいのバーベキューソテー ご汁 アセロラゼリー	牛乳(乳) だいず とり肉 油あげ とうふ みそ ぶた肉	長ねぎ こまつな 玉ねぎ にんじん キャベツ にんにく しょうが アセロラ りんご	ごはん ジャがいも ごめ油 さとう でんぷん	634 kcal	28.9 g	19.4 g	2.1 g
16	火	ごはん 牛乳(乳) とり肉のガーリックしょうゆやき どさん子汁(乳) いちご②	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ とり肉	にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ いちご	ごはん ジャがいも ごめ油 バター(乳) さとう	607 kcal	26.9 g	20.2 g	2.0 g
17	水	コッペパン(乳麦) いちごジャム 牛乳(乳) オムレツ(卵)・トマトソースかけ キャベツのクリームシチュー(乳麦)	牛乳(乳) とり肉 ベーコン スキムミルク(乳) ほたて チーズ(乳) たまご(卵)	キャベツ 玉ねぎ にんにく トマト	パン(乳麦) ごめ油 でんぷん ジャがいも ルウ(乳麦) さとう オリーブオイル	640 kcal	27.0 g	21.6 g	2.3 g
<p>* 一汁二菜こんだて * 主食(ごはん)に、主菜(肉や魚などのおかず)・副菜(野菜のおかず)・汁物を組み合わせた栄養のバランスをとりやすい献立です。給食にも和食を中心に積極的に取り入れていきます。</p>									
18	木	ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 ごもくきんひら らととうふのすまし汁	牛乳(乳) とうふ さば みそ とり肉 さつまあげ	にら にんじん 玉ねぎ ごぼう	ごはん コーンスターチ さとう ごめ油 ごま	581 kcal	24.3 g	17.1 g	2.2 g

◎アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称の後ろに()で表記しています。 たまご…(卵) 牛乳…(乳) 小麦…(麦) えび…(え) かに…(か)「そば」 ※「落花生」「くるみ」を含む食品は使用していません。
◎納入事情により、献立内容を変更する場合があります。◎はしは毎日持ち帰り、清潔なものを使いましょう。
◎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。
◎いわき市のホームページで、過去の献立表や給食レシピを掲載していますので、ぜひご覧ください。



★今月の地場産物(予定)★
いわき市産 ごはん、なめこ、長ねぎ、にら、キャベツ、玉ねぎ、みつば、トマト
福島県産 もやし、たまご、ぶた肉、いちご
※豆腐・油あげ・こんにやくは、地元の業者さんに作っていただいています。また、野菜もなるべく地元のものを優先して納品していただいています。



★調理員募集★
一緒に給食をつくってみませんか？
☎25-7475
(平北部学校給食共同調理場)まで

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
19	金	さんさいわかめうどん 【ソフトめん(麦)+さんさいわかめかけ汁】 牛乳(乳) さつまいものてんぷら(麦) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 油あげ わかめ	玉ねぎ にんじん わらび たけのこ なめこ ほうれんそう ほししいたけ オレンジ	ソフトめん(麦) さつまいも こむぎこ(麦) でんぷん こめ油	588 kcal	23.5 g	15.8 g	2.2 g
22	月	ごはん あじつけのり 牛乳(乳) アジフライ(麦)・ソースかけ じゃがいものそぼろに	牛乳(乳) あつあげ さつまあげ あじ のり	玉ねぎ にんじん さやいんげん	ごはん じゃがいも こめ油 さとう でんぷん こむぎこ(麦) パンこ(麦)	686 kcal	30.3 g	20.0 g	2.0 g
23	火	ポークカレーライス(乳 麦) くむぎごはん) 牛乳(乳) キャベツと かみかみメニュー スナッフえんどうのガーリックソテー	 牛乳(乳) ぶた肉 ベーコン	玉ねぎ にんじん とうもろこし トマト しょうが にんにく スナッフえんどう キャベツ	ごはん おおむぎ じゃがいも カレールウ(乳 麦) こめ油 さとう	631 kcal	21.4 g	20.5 g	2.3 g
24	水	バーガーパン(乳 麦) 牛乳(乳) ハンバーグ・てりやきソースかけ ポトフスープ チーズ(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 だいたす とり肉 チーズ(乳) ウインナー	玉ねぎ キャベツ にんじん かぶ ブロッコリー にんにく	パン(乳 麦) じゃがいも ラード でんぷん さとう なたね油 水あめ	585 kcal	24.7 g	25.7 g	2.2 g
25	木	まぜこみわかめごはん 牛乳(乳) やさいはるまき(麦) チャブスイ(え) はちみつレモンゼリー	わかめ 牛乳(乳) ぶた肉 えび(え) かまぼこ だいたす	たけのこ きくらげ キャベツ もやし にんじん グリンピース 玉ねぎ にら にんにく ほししいたけ レモン	ごはん ごま油 でんぷん こむぎこ(麦) はるさめ さとう なたね油 ラード こめ油 はちみつ 水あめ	661 kcal	22.0 g	18.4 g	2.2 g
26	金	ごはん 牛乳(乳) 一汁二菜こんだて さけのみそチーズやき(乳) たけのこのおかに かみかみメニュー なめことこまつなのみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ さけ チーズ(乳) とり肉 油あげ かつおぶし	なめこ こまつな 長ねぎ 玉ねぎ たけのこ ぶき にんじん こんにゃく	ごはん さとう こめ油 ノンエッグマヨネーズ	604 kcal	32.1 g	20.1 g	2.3 g
30	火	ごはん 牛乳(乳) 一汁二菜こんだて マーボーはるさめ けんさんしそつくね(麦) あさりとやさいのスープ	牛乳(乳) あさり とうふ ぶた肉 みそ とり肉 だいたす ひじき	玉ねぎ にんじん チンゲンサイ 長ねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが しそ	ごはん でんぷん はるさめ ごま油 さとう こむぎこ(麦) パンこ(麦)	610 kcal	24.4 g	18.8 g	2.3 g

給食回数：15回 エネルギー：631kcal たんぱく質：26.0g 脂質：20.7g カルシウム：385mg 食塩相当量：2.2g

給食の決まり★食事のマナーを守りましょう

給食の前、机の上を片付けましょう。



手をきれいに洗きましょう。

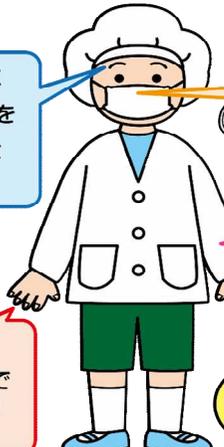


給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。



協力して準備をしましょう。





- ぼうしにかみのけをきちんと入れる
- マスクははなまでおおう
- はくい白衣はせいでけつに
- つめをみじかくきる
- 手をせっけんできれいにあらう

全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。



姿勢よく、姿勢よく、もてる食器は手に持って食べましょう。



食べ物、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。



時間内に食べ終わるようにしましょう。



食器は大切に扱きましょう。

