



ごにゅうがく
おめでとうございます

令和6年 4月分 学校給食予定献立表 (小学校)



☆☆☆ 今月の食育目標 「給食のきまりを守ろう」 ☆☆☆

常磐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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
9	火	ごはん 牛乳(乳) とりつくね(麦) ホイコーロー にらとみつばのかきたまみそ汁(卵)	牛乳(乳)(福島県産・通年) とり肉 たまご(卵) みそ ぶた肉 だいず ひじき	にら(福島県産) みつば 玉ねぎ ピーマン キャベツ にんにく しょうが にんじん	ごはん(いわき市産・通年) でんぷん さとう ごま油 小麦粉(麦) パン粉(麦)	618 kcal	30.2 g	20.6 g	2.2 g
10	水	ゆかりごはん 牛乳(乳) さばのしお焼き なめことやさいのみそ汁 あまなつ	牛乳(乳) とうふ みそ さば	しそ こまつな 長ねぎ、なめこ(いわき市産) にんじん はくさい あまなつ	ごはん	566 kcal	26.0 g	17.9 g	1.8 g
11	木	ごはん 牛乳(乳) いわきあげ かみかみメニュー ひじきの油いため とん汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ ひじき とり肉 さつまあげ だいず たら	こんにやく 玉ねぎ にんじん だいこん さやいんげん エリンギ、長ねぎ(いわき市産)	ごはん じゃがいも さとう さんおんとう こめ油 でんぷん だいず油 タピオカ粉	570 kcal	24.2 g	16.6 g	2.1 g
<p>「いわきあげ」には、 しさん いわき市産の「ねぎ」や 「エリンギ」が入っています。</p>									
<p>今日から新1年生の給食が始まります。苦手なものや、はじめて出会う料理もあるかもしれませんが、さまざまな食べ物・料理にチャレンジしてみましょう！</p>									
12	金	こくとうパン(乳、麦) 牛乳(乳) かぼちゃコロッケ(麦) やさいたっぷりわかめスープ 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) スキムミルク(乳) ぶた肉 わかめ だいず れんにゅう(乳)	とうもろこし たまねぎ にんじん はくさい かぼちゃ	パン(乳、麦) 小麦粉(麦) コーンスターチ こくとう さとう 油 でんぷん じゃがいも パン粉(麦) こめ油	662 kcal	22.0 g	22.3 g	2.3 g
15	月	お祝い献立 ポークカレーライス(乳) 牛乳(乳) ウインナーとキャベツのソテー おいわいいちごゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) とうにゅう	玉ねぎ にんじん グリンピース かぼちゃ にんにく しょうが キャベツ こまつな いちご	ごはん じゃがいも でんぷん 油 パーム油 さとう ココア ラード こめこ こめ油 水あめ こめこルウ	651 kcal	21.1 g	18.3 g	2.2 g
16	火	むぎごはん 牛乳(乳) ひじきしゅうまい(麦) ほうれんそうのごまあえ じゃがいものそぼろ煮	牛乳(乳) とり肉 あつあげ さつまあげ ぶた肉 だいず ひじき	玉ねぎ にんじん さやいんげん ほうれんそう、もやし(福島県産) キャベツ しょうが しいたけ(いわき市産)	ごはん おおむぎ じゃがいも さとう でんぷん ごま 小麦粉(麦)	586 kcal	24.2 g	13.6 g	2.3 g
17	水	きつねうどん ＜ソフトめん(麦)+きつねかけ汁＞ 牛乳(乳) とり天(麦) アセロラゼリー <u>こざかな</u> かみかみメニュー	牛乳(乳) とり肉 油あげ なると 青のり かたくちいわし	玉ねぎ にんじん にんにく ほうれん草(福島県産) アセロラ 長ねぎ(いわき市産) りんご	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でんぷん こめ油 さとう ごま	685 kcal	35.1 g	20.9 g	2.5 g
<p>☆ 食育の日献立 ☆ 主食・主菜・副菜・汁物がそろった献立です。ごはんを中心とした和食(日本食)の組み合わせをおぼえましょう。(※毎月19日の「食育の日」前後に実施し、和食を推進します。)</p>									
18	木	ごはん <主食> 牛乳(乳) ししゃもからあげ <主菜> ごもくきんぴら <副菜> こまつなのみそ汁 <汁物>	牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ とり肉 さつまあげ ししゃも	こまつな 玉ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん	ごはん じゃがいも こめ油 さとう ごま でんぷん	587 kcal	24.5 g	19.8 g	2.1 g
19	金	ごはん 牛乳(乳) あじのフリッター(え、麦) いわきねぎとこおやどうふのみそグラタン どさんこ汁(乳) ぱんかん	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ こおやどうふ ベーコン とうにゅう ひよこまめ おきあみ(え) あじ あおさ	キャベツ にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ(いわき市産) しょうが にんにく えだまめ パセリ ぱんかん	ごはん じゃがいも こめ油 バター(乳) こめこ マヨネーズ でんぷん 油 砂糖 大豆油 コーンスターチ	731 kcal	29.2 g	28.6 g	2.1 g

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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
22	月	ごはん ねぎの油みそ 牛乳(乳) ハンバーグ・てりやきソース みそけんちん汁	牛乳(乳) とうふ みそ だいず ぶた肉 とり肉 かつおぶし	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ(いわき市産) こんにやく 玉ねぎ	ごはん じゃがいも こめ油 じゃがいも でんぷん 水あめ さんおんとう さとう 油 ラード	606 kcal	23.4 g	18.6 g	2.2 g
23	火	ごはん 牛乳(乳)・いちご いわしのしょうが煮 たけのこのおかか煮 わかめともやしのみそ汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ わかめ みそ とり肉 ちくわ かつおぶし いわし	こまつな もやし(福島県産) たけのこ にんじん こんにやく わらび しょうが	ごはん でんぷん さとう こめ油	599 kcal	28.0 g	17.9 g	2.3 g
24	水	はつが米入りごはん あじつけのり 牛乳(乳) さけメンチかつ(麦) チャプスイ(え) オレンジ	牛乳(乳) いか ぶた肉 えび(え) かまぼこ さけ たら のり	たけのこ しいたけ キャベツ 玉ねぎ にんじん グリンピース オレンジ	ごはん はつがいはいが米 こめ油 でんぷん パン粉(麦) ちょうごう油 さとう ごま油	586 kcal	24.8 g	17.1 g	1.8 g
25	木	ドライカレーライス 牛乳(乳) たこナゲット 大むぎ入りやさいスープ	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 ぶたレバー たら いか たこ	キャベツ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリ にんにく パセリ しょうが	ごはん こめ油 大むぎ こめこ さとう でんぷん だいず油 タピオカ粉	602 kcal	29.0 g	15.5 g	2.4 g
						夕食はうす味にしましょう。			
26	金	食パン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) とり肉とまめのトマト煮 かぼちゃチーズはるまき(乳,麦) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 白いんげんまめ チーズ(乳)	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム さやいんげん トマト かぼちゃ オレンジ いちご	パン(乳,麦) こめ油 じゃがいも でんぷん 油 さとう	685 kcal	27.0 g	20.7 g	2.1 g
30	火	ごはん 牛乳(乳) わかたけしのだ煮 ご汁 ひとくちりんごゼリー	牛乳(乳) だいず ぶた肉 油あげ とうふ みそ とり肉 かんてん	長ねぎ(いわき市産) にんじん 玉ねぎ たけのこ りんご(福島県産) レモン	ごはん じゃがいも でんぷん さとう ラード	570 kcal	23.7 g	17.5 g	1.7 g
*給食回数回 15回						*平均栄養価 エネルギー：620kcal たんぱく質：26.2g 脂質：19.1g カルシウム：409mg 食塩：2.1g			

※いわき市の学校給食では、落花生・そば・くるみを含む食品は使用していません。また、アレルギー物質を含む献立・食品には、名前の後ろに()で記載しています。卵(卵)牛乳(乳)小麦(麦)えび(え)かに(か)

※給食に使用する食材の産地情報は、給食センターまでお問い合わせください。(納入事情により、献立内容や産地を変更する場合があります。)

※海そう類は、海洋生物(小さなえび・かに)等が混じる可能性があります。

※はしは忘れずに持ち帰り、清潔なものを使いましょう。また、はしの長さが短すぎる児童が見られます。成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。

※いわき市産・福島県産の食材は○○○(いわき市産)・△△△(福島県産)という表記になっています。また、「かみかみメニュー」は二重の下線で表記しています。

給食が始まります

学校給食は、栄養バランスのとれた食事で成長期にあるみなさんの健やかな成長を支え、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につける教材としての役割があります。ぜひ、ご家庭でも、給食の話題に触れてみてください。

なにをどのくらい食べると、いいのかな？

からだ体によい、うす味ってどんな感じかな？



ぎゅうにゅう牛乳はどうして、まいにちで毎日出るのかな？



<学校給食摂取基準(小学校)> いわき市の児童の身長・体重等の状況をふまえ、基準を策定しています。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
630	20~32	14~21	2.2g未満	350	50	3	レチノール換算 200	0.4	0.4	25	4.5

今年度も1年間
よろしくおねがいいたします