



令和6年 4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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
<p>☆給食がはじまります☆ 新1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。そして2・3年生のみなさん、ご進級おめでとうございます。中学時代は大人への体の仕上げ期間です。特定の食べ物に偏らないよう、栄養バランスを考えて食べるようにしましょう！ </p>									
9	火	ごはん 牛乳(乳) かぼちゃコロッケ(麦) ほうれん草とコーンのソテー 小松菜と大根のみそ汁	牛乳(乳)(<u>福島県産・通年</u>) 大豆ペースト(<u>福島県産・通年</u>) ウインナー 豆腐 油揚げ みそ	かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草 とうもろこし 小松菜 大根	ごはん(<u>いわき市産・通年</u>) 砂糖 油 小麦粉(麦) じゃがいも 米粉 パン粉(麦) 米油 オリーブオイル	785 kcal	25.6 g	24.6 g	2.1 g
10	水	黒糖パン(乳,麦) 牛乳(乳) ハンバーグ・照り焼きソースかけ ポテトサラダ 野菜スープ	牛乳(乳) スキムミルク(乳) 大豆 豚肉 とり肉 ハム ベーコン	玉ねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ とうもろこし ほうれん草	パン(乳,麦) 黒砂糖 砂糖 油 じゃがいも でん粉 ラード 水あめ きび砂糖 マヨネーズ	819 kcal	30.7 g	30.6 g	3.2 g
11	木	ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー 若竹信田煮 ひじきの油炒め 豚汁 <u>小魚</u>	牛乳(乳) 油揚げ とり肉 豚肉 干しひじき 大豆 大豆ペースト 豆腐 みそ 青のり いわし	たけのこ にんじん さやいんげん こんにやく 玉ねぎ 大根 長ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 ラード きび砂糖 米油 じゃがいも ごま	740 kcal	30.5 g	19.8 g	2.4 g
12	金	醤油ラーメン 牛乳(乳) カミカミメニュー 〈中華ソフトめん(麦)+醤油味スープ〉 <u>野菜春巻(麦)</u> オレンジ	牛乳(乳) 大豆 豚肉 なた	キャベツ たけのこ 玉ねぎ にら にんじん にんにく 干しいたけ <u>小松菜(いわき市産)</u> 長ねぎ しょうが オレンジ	中華ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でん粉 春雨 砂糖 ごま油 菜種油 ラード 米油	748 kcal	28.8 g	21.0 g	3.4 g
15	月	ごはん 牛乳(乳) お祝いいちごゼリー あじフライ(麦) 減塩ソース <u>れんこんのみそ炒め</u> 若竹汁 カミカミメニュー	牛乳(乳) あじ 豚肉 みそ とり肉 わかめ 大豆 豆乳	れんこん にんじん さやいんげん しょうが たけのこ 干しいたけ <u>みつば(いわき市産)</u> いちご	ごはん 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油 きび砂糖 ごま油 砂糖 水あめ 油	732 kcal	30.1 g	17.6 g	2.3 g
16	火	野菜たっぷり豚丼 牛乳(乳) ちくわの磯辺揚げ(麦)② じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳(乳) 豚肉 凍り豆腐 ちくわ(麦) 青のり 豆腐 油揚げ みそ 大豆ペースト	玉ねぎ にんじん パプリカ ピーマン キャベツ <u>エリンギ(いわき市産)</u> 長ねぎ にんにく しょうが 小松菜	ごはん 米油 きび砂糖 でん粉 米粉 じゃがいも	796 kcal	35.9 g	20.6 g	3.2 g
17	水	コッペパン(乳,麦) 県産りんごジャム 牛乳(乳) オムレツ(卵)・トマトソースかけ ツナとキャベツのソテー コーンポタージュ(乳,麦)	牛乳(乳) 卵(卵) まぐろフレーク ベーコン 大豆 豚肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳)	トマト キャベツ とうもろこし <u>小松菜(いわき市産)</u> しめじ クリームコーン(乳) 玉ねぎ にんじん グリンピース	パン(乳,麦) でん粉 砂糖 大豆油 油 じゃがいも 小麦粉(麦) 生クリーム(乳) ラード <u>りんごジャム(福島県産)</u>	800 kcal	31.6 g	26.1 g	2.6 g

学校給食摂取基準(中学校) いわき市の生徒の身長・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 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 相当量 (g)	カル シウム (mg)	マグネ シウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン A (μgRE)	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミン C (mg)	食物 繊維 (mg)
810	26~ 41	18~ 27	2.7g 未満	450	120	4.5	レチノール換算 300	0.5	0.6	35	7.0

**おいしい給食
作ります!**

勿来学校給食共同調理場では、今年度も地域でとれた新鮮な食材を積極的にとり入れ、安全や衛生に配慮しながら、みなさんが元気に学校生活を送れるようおいしい給食づくりに努めてまいります。

1年間、よろしくお願いたします。



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
18	木	チャーハン(減量ごはん) 牛乳(乳)・コーヒー いかナゲット② ワントンスープ(麦)	牛乳(乳) たら いか 焼き豚 豚肉	にんじん 玉ねぎ グリンピース もやし(福島県産・通年) 長ねぎ 干しいたけ 小松菜	ごはん でん粉 砂糖 大豆油 米油 ワンタン(麦)	767 kcal	31.4 g	20.5 g	3.4 g
19	金	ごはん 牛乳(乳) チキンカツ(麦) ビーフン炒め(え) みそ野菜スープ	牛乳(乳) 大豆 とり肉 ベーコン えび(え) 豚肉 みそ	玉ねぎ にんじん チンゲンサイ キャベツ もやし とうもろこし 小松菜 しょうが にんにく	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 米油 パン粉(麦) 大豆油 ビーフン きび砂糖 ごま油 じゃがいも	796 kcal	30.7 g	21.8 g	2.6 g
22	月	ごはん 牛乳(乳) まぐろカツ(麦) 減塩ソース 肉じゃが オレンジ	牛乳(乳) 大豆 まぐろ ほたて 豚肉	しょうが 玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん オレンジ	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 油 パン粉(麦) 米油 じゃがいも きび砂糖	812 kcal	28.1 g	21.4 g	2.0 g
23	火	食パン(乳,麦) スライスチーズ(乳) 牛乳(乳) 照り焼きチキン じゃがいものベーコン煮 ミニトマト②	牛乳(乳) とり肉 ベーコン チーズ(乳)	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム さやいんげん ミニトマト	パン(乳,麦) きび砂糖 じゃがいも	715 kcal	38.6 g	21.9 g	3.1 g
24	水	麦ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー さばのみそ煮 野菜のおかか和え にらと豆腐のすまし汁	牛乳(乳) さば みそ かまぼこ かつお節 とり肉 豆腐	長ねぎ しょうが ほうれん草 にんじん もやし 玉ねぎ にら(福島県産)	ごはん 大麦 きび砂糖	734 kcal	33.2 g	17.5 g	2.9 g
25	木	山菜うどん 牛乳(乳) (ソフトめん(麦)+山菜かけ汁) カミカミメニュー 米粉のかみかみかき揚げ ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) とり肉 なると 油揚げ ヨーグルト(乳)	玉ねぎ ごぼう とうもろこし 干しいたけ わらび 小松菜 にんじん	ソフトめん(麦) さつまいも 米粉 でん粉 米油	829 kcal	36.8 g	18.0 g	2.6 g
26	金	ごはん 牛乳(乳) 県産青じそとりつくね(麦) ブロッコリーのおかかマヨ和え 呉汁	牛乳(乳) とり肉(福島県産) 大豆 干しひじき かまぼこ 豚肉 かつお節 油揚げ 豆腐 みそ 大豆ペースト	青じそ 玉ねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ 長ねぎ 大根 こんにゃく	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦) マヨネーズ じゃがいも	784 kcal	32.3 g	26.0 g	2.3 g
30	火	ポークカレーライス(乳,麦) 麦ごはん 牛乳(乳) アスパラとコーンのソテー グレープゼリー カミカミメニュー	牛乳(乳) ウインナー 豚肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳)	アスパラガス とうもろこし にんじん キャベツ 玉ねぎ にんにく ぶどう	ごはん 大麦 オリーブオイル じゃがいも カレールウ(麦) 米粉 でん粉 砂糖 ハヤシルウ(麦) 米油	821 kcal	24.8 g	20.5 g	2.8 g

給食回数：15回 平均栄養価：エネルギー 779kcal たんぱく質 31.3g 脂質 21.9g カルシウム 440mg 食塩相当量 2.7g

今月の食育目標

給食の決まりを守ろう みんなで協力して準備をし、1人ひとりがマナーを守って、楽しい給食時間が過ごせるようにしましょう。

※ アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称の後ろに()で表記してあります。 卵…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)

※ 学校給食では[そば・落花生・くるみ]を使用しておりません。 ※ 「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。

※ 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」をとり入れています。よくかんで食べましょう。

※ しらすや海そう類には、海洋生物(小さなえび・かに)等が混じる可能性があります。



給食の時間は
・食べ物の名前
・料理の名前
・準備のしかた
・片付けのしかた
・食事のマナー
などを「食べながら
学ぶ食育の時間」に
なっています。



県内産やいわき市産の食材を積極的に活用し、その情報の一部を献立表にて紹介しています。身近で作られている食材に注目してみましょう。