



令和6年 4月分 学校給食予定献立表 (小学校)



勿来学校給食共同調理場

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	
9	火	ごはん 牛乳(乳) わかたけしのだ煮 ひじきの油いため ぶた汁	牛乳(乳)(福島県産・通年) だいずペースト(福島県産・通年) 油あげ とり肉 ほしひじき ぶた肉 とうふ みそ だいず	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(いわき市産・通年) でんぷん さとう ラード きびぎとう こめ油 じゃがいも	566 kcal	23.9 g	17.1 g	1.9 g	
10	水	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 こまつなと大根のみそ汁	牛乳(乳) だいず ウインナー とうふ 油あげ みそ だいずペースト	かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草 とうもろこし 大根 こまつな	ごはん 小麦粉(麦) じゃがいも でんぷん さとう 油 パン粉(麦) こめ油 オリーブオイル	652 kcal	21.4 g	22.8 g	1.7 g	
11	木	しょうゆラーメン 牛乳(乳) カミカミメニュー 〈ちゅうかソフトめん(麦)+しょうゆ味スープ〉 やさいはるまき(麦) オレンジ	牛乳(乳) だいず ぶた肉 なた	キャベツ たけのこ 玉ねぎ にら にんじん にんにく ほししいたけ 長ねぎ しょうが こまつな(いわき市産) オレンジ	ちゅうかソフトめん(麦) さとう 小麦粉(麦) でんぷん はるさめ ごま油 なたね油 ラード こめ油	550 kcal	22.1 g	16.7 g	2.5 g	
12	金	<p>☆ 1年生の給食が ☆ 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2～6年生のみなさん、ご進級おめでとうございます。 はじまります 今年度もいろいろな料理や食べ物が登場します。なんでも食べて、元気な体をつくりましょう!</p>								
		こくとろパン(乳,麦) 牛乳(乳) ハンバーグ・てりやきソースかけ ポテトサラダ やさいスープ	牛乳(乳) スキムミルク(乳) だいず ぶた肉 とり肉 ハム ベーコン	玉ねぎ にんじん ブロッコリー もやし(福島県産・通年) ほうれん草 とうもろこし	パン(乳,麦) くらぎとう さとう 油 じゃがいも でんぷん ラード 水あめ きびぎとう マヨネーズ	654 kcal	24.9 g	25.2 g	2.7 g	
15	月	ごはん 牛乳(乳) しゅうまい(麦)② ホイコーロー わかめスープ おいわいいちごゼリー	牛乳(乳) だいず いわし ぶた肉 とり肉 わかめ とうふ とうにゅう	しょうが 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ ピーマン にんにく にんじん とうもろこし いちご	ごはん 小麦粉(麦) でんぷん さとう ごま油 ラード きびぎとう ごま 水あめ 油	631 kcal	25.4 g	20.2 g	1.9 g	
16	火	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) たまご(卵) だいず まぐるフレーク ベーコン ぶた肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳)	トマト キャベツ しめじ にんじん こまつな(いわき市産) とうもろこし 玉ねぎ クリームコーン(乳) グリンピース	パン(乳,麦) でんぷん さとう ラード 油 だいず油 小麦粉(麦) じゃがいも 生クリーム(乳) りんごジャム(福島県産)	660 kcal	26.2 g	21.6 g	2.5 g	
17	水	ごはん 牛乳(乳) まぐるカツ(麦) げんえんソース 肉じゃが オレンジ	牛乳(乳) だいず まぐる ほたて ぶた肉	しょうが 玉ねぎ にんじん こんにやく さやいんげん オレンジ	ごはん 小麦粉(麦) でんぷん さとう 油 パン粉(麦) こめ油 じゃがいも きびぎとう	616 kcal	22.0 g	17.4 g	1.6 g	

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 (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)
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

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、よろしくお願ひいたします。



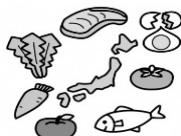
日	曜	こんだて名	体をつくる食品	体のちょうしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
18	木	ポークカレーライス(乳,麦)(むぎごはん) 牛乳(乳) アスパラとコーンのソテー グレープゼリー カミカミメニュー	牛乳(乳) ウィナー ぶた肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳)	アスパラガス とうもろこし にんじん キャベツ 玉ねぎ にんにく ぶどう 	ごはん 大麦 オリーブオイル こめ粉 じゃがいも カレールウ(麦) こめ油 でんぷん さとう ハヤシルウ(麦)	641 kcal	20.5 g	17.9 g	2.4 g
19	金	ごはん 牛乳(乳) チキンカツ(麦) ビーフンいため(え) みそやさいスープ	牛乳(乳) だいず とり肉 ベーコン えび(え) ぶた肉 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 こまつな しょうが にんにく	ごはん 小麦粉(麦) でんぷん パン粉(麦) だいず油 こめ油 ごま油 ビーフン きびざとう じゃがいも	609 kcal	24.3 g	17.9 g	2.1 g
22	月	ごはん 牛乳(乳) 県産とりつくね(麦) ご汁 ブロッコリーのおかかマヨあえ	牛乳(乳) ぶた肉 油あげ とり肉(福島県産) とうふ ほしひじき かまぼこ みそ かつおぶし だいずペースト	玉ねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ 長ねぎ 大根 こんにやく 	ごはん 小麦粉(麦) でんぷん さとう パン粉(麦) マヨネーズ じゃがいも	598 kcal	25.5 g	20.9 g	1.7 g
23	火	食パン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) メンチカツ(麦) 県産ひと口ももゼリー じゃがいものベーコン煮	牛乳(乳) だいず ぶた肉 とり肉 ベーコン かんてん	キャベツ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん もも(福島県産) りんご レモン	パン(乳,麦) 小麦粉(麦) コーンフラワー でんぷん さとう 油 パン粉(麦) こめ油 じゃがいも きびざとう いちごジャム	626 kcal	24.6 g	20.6 g	2.1 g
24	水	むぎごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー さばのみそ煮 やさいのおかかあえ にらととうふのすまし汁	牛乳(乳) さば みそ かまぼこ かつおぶし とり肉 とうふ	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 きびざとう	592 kcal	28.5 g	16.7 g	2.3 g
25	木	さんさいうどん 牛乳(乳) カミカミメニュー (ソフトめん(麦)+さんさいかけ汁) こめ粉のかみかみかきあげ ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) とり肉 なると 油あげ ヨーグルト(乳)	玉ねぎ ごぼう とうもろこし ほししいたけ わらび こまつな にんじん	ソフトめん(麦) さつまいも こめ粉 でんぷん こめ油	639 kcal	27.6 g	15.5 g	2.0 g
26	金	チャーハン(げんりょうごはん) 牛乳(乳)・コーヒー いかナゲット② ワンタンスープ(麦)	牛乳(乳) たら いか  やきぶた ぶた肉	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ グリーンピース もやし ほししいたけ こまつな	ごはん でんぷん さとう だいず油 こめ油 ワンタン(麦)	593 kcal	24.7 g	17.9 g	2.6 g
30	火	やさいたっぷりぶたどん 牛乳(乳) ちくわのいそべあげ(麦) じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳(乳) ぶた肉 だいずペースト こおりどうふ ちくわ(麦) 青のり とうふ 油あげ みそ	玉ねぎ にんじん パプリカ 長ねぎ エリンギ(いわき市産) キャベツ にんにく ピーマン  しょうが こまつな	ごはん きびざとう でんぷん こめ粉 こめ油 じゃがいも	594 kcal	27.7 g	16.9 g	2.3 g

給食回数 :15回 平均栄養価：エネルギー 615kcal たんぱく質 24.6g 脂質 19.0g カルシウム 380mg 食塩相当量 2.2g

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、給食の時間を楽しく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。たまご…(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] を使用していません。 ※ 「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。



- ※ 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。
- ※ 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。



- きゆうしよくのじかんは
- ・たべものなまえ
 - ・りょうりのなまえ
 - ・じゅんぴのしかた
 - ・かたづけのしかた
 - ・たべるときのマナー
- などをまなびます。



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。身近な所で作られている食材に注目してみましょう。