



よくかむことは  
よく味わうこと

# 令和6年4月分 学校給食予定献立表 (中学校)

◎ 今月の食育目標「給食のきまりを守ろう」

小名浜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
---	---	-----	------------	------------	------------	-------	-------	----	-------



## ☆給食が始まります☆

ご入学・ご進級おめでとうございます。給食を通して、食べものの栄養や栄養バランスの良い食事のあり方、旬の食材、郷土料理など様々なことを学んでください。

9	火	塩ラーメン<中華ソフトめん(麦)+塩味スープ> 牛乳(乳) 野菜春巻き(麦) お祝いいちごゼリー	牛乳(乳) 豚肉 大豆 豆乳	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 干しいたけ もやし とうもろこし なら キャベツ 長ねぎ ほうれん草 たけのこ いちご	中華ソフトめん(麦) 米油 小麦粉(麦) でん粉 春雨 さとう ごま油 なたね油 ラード 水あめ	765 kcal	27.8 g	22.3 g	3.3 g
10	水	ポークカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) ブロッコリーソーテー	牛乳(乳) 豚肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ウインナー	にんにく にんじん 玉ねぎ とうもろこし  トマトは いわき産だニャ!	ごはん 米油 じゃがいも カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦)	819 kcal	25.5 g	25.6 g	3.2 g
11	木	黒糖パン(乳,麦) 牛乳(乳) 豚肉入りコロッケ(麦) ミネストローネ オレンジ	牛乳(乳) スキムミルク(乳) ベーコン 白いんげん豆 大豆 豚肉	にんにく にんじん トマト 玉ねぎ キャベツ セロリ さやいんげん オレンジ	パン(乳,麦) コーンスターチ 砂糖 米油 油 じゃがいも 小麦粉(麦) パン粉(麦) コーンフラワー でん粉 水あめ ラード	876 kcal	28.4 g	31.7 g	2.1 g
12	金	ツナごはん 牛乳(乳) とり肉のバジル焼き けんちん汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ とり肉 まぐろフレーク	ごぼう にんじん こんにゃく 大根 ほうれん草 長ねぎ にんにく バジル	ごはん 砂糖 オリーブオイル じゃがいも 米油	850 kcal	35.4 g	31.2 g	2.5 g

### ☆一汁二菜の日☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。

15	月	ごはん 牛乳(乳) 青しそ入りとりつくね(麦) <b>五目きんぴら</b> なめこと大根のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ とり肉 大豆 干しひじき 豚肉 さつま揚げ	大根 玉ねぎ ほうれん草 なめこ 長ねぎ 青しそ  いわき産 にんじん ごぼう	ごはん 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油	739 kcal	28.6 g	20.3 g	2.4 g
16	火	麦ごはん 牛乳(乳) 厚揚げのチリソース煮 ワンタンスープ(麦) グレープゼリー	牛乳(乳) 豚肉 とり肉 厚揚げ	干しいたけ にんじん 玉ねぎ ほうれん草 にんにく しょうが もやし たけのこ ピーマン 長ねぎ ぶどう	ごはん 大麦 ワンタン(麦) 米油 砂糖 でん粉	775 kcal	29.9 g	18.1 g	2.7 g
17	水	ごはん 牛乳(乳) 豆腐ハンバーグ 野菜おろしソースかけ 肉じゃが <b>ミニフィッシュ</b>	牛乳(乳) 豚肉 大豆 豆腐 おから とり肉 煮干し	にんじん こんにゃく 玉ねぎ さやいんげん しょうが にんにく 大根	ごはん 米油 じゃがいも 砂糖 なたね油 でん粉 コーンスターチ	796 kcal	31.8 g	19.8 g	2.4 g
18	木	食パン(乳,麦) スライスチーズ(乳) 牛乳(乳) 野菜メンチカツ(麦) ソースかけ 野菜スープ オレンジ	牛乳(乳) とり肉 大豆 豚肉 チーズ(乳)	にんじん 玉ねぎ とうもろこし キャベツ こまつな オレンジ	パン(乳,麦) 小麦粉(麦) コーンフラワー でん粉 砂糖 油 パン粉(麦) 米油	770 kcal	31.1 g	29.5 g	3.2 g

### ☆一汁二菜の日☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。


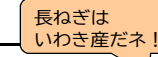




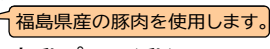
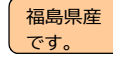
19	金	麦ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 切り昆布の油炒め 豚汁	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ さば とり肉 昆布	にんじん 大根 こんにゃく 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ  いわき産 さやいんげん	ごはん 大麦 じゃがいも コーンスターチ 砂糖 米油	774 kcal	31.8 g	20.7 g	3.0 g
----	---	-------------------------------------	--------------------------------	--	----------------------------------	-------------	-----------	-----------	----------

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

※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。

※学校給食では[そば・落花生・くるみ]を使用しておりません。



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 牛乳(乳) とり肉のアップルソースかけ 呉汁  福島県産のとり肉を使用します。	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 大豆 みそ 油揚げ とり肉	にんじん 大根 玉ねぎ 長ねぎ にんにく りんご レモン  長ねぎはいわき産だネ!	ごはん じゃがいも でん粉 米油 砂糖	766 kcal	36.7 g	19.2 g	2.0 g
23	火	きつねうどん(ソフトめん(麦)+きつねかけ汁) 牛乳(乳) 野菜かき揚げ(麦) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 なた 油揚げ 大豆	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ 春菊 ごぼう オレンジ 	ソフトめん(麦) パーム油 小麦粉(麦) 米油	776 kcal	30.9 g	22.4 g	3.1 g
25	木	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) ベーコンとキャベツのソテー 青菜のシチュー(乳,麦) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 ほたて 豚肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) ベーコン	にんじん 玉ねぎ 小松菜 キャベツ ほうれん草  オレンジ	パン(乳,麦) 生クリーム(乳) マーガリン(乳) 米油 砂糖 油 じゃがいも シチュールウ(乳,麦)	769 kcal	31.2 g	25.8 g	2.6 g
☆ 一汁二菜の日 ☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。									
26	金	ごはん 牛乳(乳) いわしの梅煮 たけのこのおかか煮 キャベツのみそ汁	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ いわし とり肉  ちくわ かつお節	玉ねぎ キャベツ 小松菜 梅干し にんじん こんにゃく  たけのこ わらび	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 米油	741 kcal	33.1 g	19.6 g	2.7 g
30	火	ごはん 牛乳(乳) ソースカツ(麦)  福島県産の豚肉を使用します。 かきたま汁(卵) 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) 豆腐 大豆  福島県産です。 豚肉 練乳(乳)	にんじん 玉ねぎ ほうれん草	ごはん でん粉 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油 砂糖	856 kcal	36.2 g	27.1 g	2.7 g

給食回数14回 平均栄養価：エネルギー791kcal たんぱく質31.3g 脂質23.8g カルシウム443mg 食塩相当量2.7g



小名浜学校給食共同調理場では、みなさんが元気に過ごせるように栄養バランスを考え、行事食や郷土料理、季節の食材を使った献立など、さまざまな学校給食を提供していきます。調理員・栄養士・事務職員が力を合わせて、愛情をこめた栄養たっぷりのおいしい給食づくりを目指していきますので、楽しみにしてください。



かみかみメニューは、このマークでお知らせします。

よくかんで食べていますか？  
給食では、よくかんで食べる習慣を身につけてもらうため、かみかみメニューを実施しています。

はしを  
忘れずに！



## 朝型生活を心がけよう



学校の定期テストも入学試験も午前中から行われます。テスト勉強などで夜ふかしをしていませんか？ テストで勉強の成果を発揮するためにも、早起き・早寝・朝ごはんを心がけ、朝型生活を習慣づけましょう。

## 朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の動きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。