

# 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

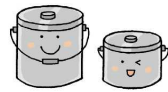
はしは、毎日持ち帰って洗いましょう。次の日も、忘れずに持ってきましょう。



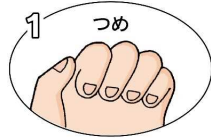
四倉学校給食共同調理場

## 給食当番の身支度・準備 6つのポイント

食べ物を扱うという自覚を持って衛生面に気をつけましょう。



給食は、ただのお昼ごはんではなく、食器の並べ方や食事のマナー、食べものなどについて学ぶ時間です。給食を楽しく食べられるように、みんなで協力して準備をしましょう。



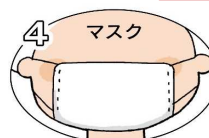
1 つめ  
つめが伸びている人は短く切っておきましょう。



2 白衣  
清潔な白衣をきちんと身につけましょう。



3 帽子  
髪の毛が出ないように帽子をかぶりましょう。



4 マスク  
マスクは口と鼻が隠れるようにつけましょう。



5 ハンカチ  
給食用の清潔なハンカチを用意しましょう。







6 手洗い。  
石けんを使って十分な手洗いをしましょう。

## よい姿勢で食べましょう

ご飯や汁物の入ったおわんは手に持つ



背筋をびんと伸ばす  
ひじをつかない  
いすに深く腰かける  
机と体の間は、こぶし1個分あける  
足を床につける

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	1食当り	たんぱく質	脂質	食塩相当量
<p>☆☆ご入学&amp;ご進級おめでとうございます!☆☆</p> <p>今年度も人気のメニューや和食給食、魚食給食、行事食、郷土料理などを提供します。また、かみごたえのある食材を使った「かみかみメニュー」が登場します。給食をよくかんで味わって食べてください!</p>									
9	火	麦ごはん 牛乳(乳) 肉と野菜のバーベキューソテー <b>かみかみメニュー</b> 中華コーンスープ 小魚大豆 オレンジ	牛乳(乳) とり肉 豚肉 青のり かたくちいわし	玉ねぎ にんじん ほうれん草 とうもろこし しょうが にんにく ピーマン キャベツ オレンジ	ごはん 大麦 じゃがいも 春雨 コーンスターチ でん粉 ごま油 米油 砂糖 ごま	786 kcal	32.7 g	17.7 g	2.8 g
<p>☆☆「和食の日」献立☆☆和食の基本である「主食(ごはん)+主菜(さばの昆布しょう油焼き)+副菜(たけのこの油いため)+汁物(ほうれん草のみそ汁)」のそろった食事は、栄養のバランスが整いやすくなります。</p> <p>※毎月おかずが2品そろった「和食の日」献立が登場します。魚や野菜、豆、海藻を中心とした和食の組み合わせの日は「和食献立」として表記しています。ぜひ組み合わせを覚えてくださいね。</p>									
10	水	ごはん 牛乳(乳) <b>かみかみメニュー</b> <b>和食献立</b> さばの昆布しょう油焼き たけのこの油いため ほうれん草のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ とり肉 昆布 さば	ほうれん草 玉ねぎ たけのこ にんじん こんにゃく さやいんげん	ごはん じゃがいも 砂糖 米油 水あめ	783 kcal	33.2 g	27.6 g	2.5 g
11	木	みそラーメン(中華ソフトめん(麦)+みそ味スープ) 牛乳(乳) パオパオ(麦)① <b>かみかみメニュー</b> ツナと切り干し大根の炒め物	牛乳(乳) 豚肉 みそ マグロオイルフレーク  大豆 豚レバー	にんじん キャベツ とうもろこし 長ねぎ チンゲン菜 たけのこ しょうが にんにく 切り干し大根 もやし にら	中華ソフトめん(麦) ごま油 ごま 小麦粉(麦) コーンスターチ	729 kcal	34.6 g	18.6 g	3.1 g
<p>★旬の食べものクイズ! 今日の給食に入っているふきは、つぼみも食べることができる山菜です。ふきのつぼみの名前は何でしょう? 答えは裏を見てね!</p> <p>ヒント…ふかれて、ゆれて、どけて、ふんばって、一もっこり。○○○○○が、かおを出しました。「こんにちは。」もう、すっかりはるです。</p> <p>※小学校2年生国語 工藤直子作「ふきのとう」より一部抜粋</p>									
12	金	ごはん 牛乳(乳) <b>かみかみメニュー</b> <b>和食献立</b> いわしのみそ煮 ふきとごぼうのきんぴら 呉汁	牛乳(乳) 豚肉 油揚げ 豆腐  大豆 みそ とり肉 さつま揚げ いわし	玉ねぎ にんじん 長ねぎ ごぼう ふき	ごはん 里芋  米油 砂糖	812 kcal	34.2 g	24.2 g	2.7 g
15	月	チキンカレーライス(乳、麦) 牛乳(乳) <b>かみかみメニュー</b> ひよこ豆とコーンのソテー お祝いいちごゼリー	牛乳(乳) とり肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) ウィンナー ひよこ豆 豆乳	玉ねぎ にんじん グリンピース トマト にんにく とうもろこし 枝豆 いちご	ごはん じゃがいも ルウ(麦) 米油 砂糖 パーム油 水あめ	858 kcal	27.8 g	24.3 g	3.3 g
16	火	ごはん 牛乳(乳) <b>かみかみメニュー</b> ささみカツ(麦)・とんかつソースかけ 春がいっぱいみそ汁 オレンジ	牛乳(乳) 豆腐 みそ 大豆 とり肉	キャベツ 菜の花  えのきたけ にんじん オレンジ	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油 砂糖	764 kcal	28.4 g	21.3 g	2.0 g






※今月の地場産物(予定)※ いわき市産:米・なめこ・長ねぎ・キャベツ・玉ねぎ・トマト

福島県産:もやし

※豆腐・油揚げ・こんにゃく等は、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。



いわき農産物  
マスコットキャラクター  
アグリ☆ファイブ

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
17	水	麦ごはん おかかふりかけ 牛乳(乳) 野菜春巻き(麦) <small>かみかみメニュー</small> チャプスイ	牛乳(乳) 豚肉 かまぼこ 大豆 のり かつお節 	たけのこ 干しいたけ キャベツ もやし 玉ねぎ にんじん グリンピース たけのこ にら にんにく	ごはん 大麦 ごま油 でん粉 小麦粉(麦) 春雨 砂糖 なたね油 ラード 米油 コーンスターチ	756 kcal	25.4 g	22.6 g	2.6 g
18	木	ごはん 牛乳(乳) <b>和食献立</b> 厚焼き卵(卵) ブロッコリーのおかかマヨネーズ和え 大根のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ マグロオイルフレーク 高野豆腐 かつお節 卵(卵)	大根 ほうれん草  とうもろこし ブロッコリー	ごはん ノンエッグマヨネーズ でん粉 砂糖 油	750 kcal	29.8 g	24.7 g	2.3 g
19	金	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳)・ストロベリー ハンバーグ・トマトソースかけ とり肉とじゃがいものスープ	牛乳(乳) とり肉 大豆 豚肉 	玉ねぎ にんじん ほうれん草 にんにく トマト いちご	パン(乳,麦) じゃがいも でん粉 ラード 米油	754 kcal	31.5 g	25.0 g	2.7 g
22	月	そばろごはん〈減量ごはん〉 牛乳(乳) ハッシュポテト なめこと野菜のみそ汁 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) 豆腐 みそ 豚肉 大豆  練乳(乳)	にんじん こんにゃく なめこ 大根 玉ねぎ 小松菜 しょうが	ごはん じゃがいも  米油 砂糖 米粉 大豆油	743 kcal	27.3 g	20.7 g	2.6 g

23日（火）から 25日（木）は、給食はありません。（修学旅行などのため）

26	金	食パン(乳,麦) マーシャルピーンズ(乳) 牛乳(乳) 野菜ときのこのホットサラダ じゃがいものベーコン煮 オレンジ	牛乳(乳) とり肉  ベーコン 大豆 スキムミルク(乳)	玉ねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー キャベツ にら しめじ にんにく オレンジ	パン(乳,麦) じゃがいも 米油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ココア	804 kcal	33.4 g	30.1 g	2.5 g
----	---	--	---	---	--	----------	--------	--------	-------

29	月	 昭和の日 							
----	---	--	--	--	--	--	--	--	--

☆☆北海道の郷土料理「どさんこ汁」☆☆ 「どさんこ汁」の「どさんこ」とは、「北海道で生まれたもの」という意味です！肉や野菜の入った具だくさんのみそ汁です！

30	火	ツナごはん〈減量ごはん〉 牛乳(乳) たこナゲット② <small>かみかみメニュー</small> どさんこ汁(乳) グレープゼリー	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ マグロオイルフレーク たら いか たこ	にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく ぶどう	ごはん じゃがいも 米油 バター(乳) 砂糖 でん粉 大豆油	838 kcal	33.9 g	26.4 g	2.7 g
----	---	---	--	---	--------------------------------------	----------	--------	--------	-------

給食回数：12回 エネルギー：781kcal たんぱく質：31.0g 脂質：23.6g カルシウム：421mg 食塩相当量：2.7g

## 給食の決まり

### 食事のマナーを守りましょう



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

◆給食センターでは、原材料にそば、落花生、くるみを含む食品は使用していませんが、製造工場で混入する可能性があります。<いわき市の学校給食摂取基準>（中学校生徒 1食あたり）

◆給食の食材は、安全を確認しながら使用しています。そのため、献立内容や産地を変更する場合があります。

◆減量ごはん・パンは、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。

いわき市の生徒の身長体重の状況をふまえ、基準を策定しています。

★旬の食べものクイズの答え…「ふきのとう」  
ふきのとうは、春の訪れを知らせる食べものといわれています。



エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ナトリウム g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
810	26~41	18~27	食塩相当量 2.7未満	450	120	4.5	ビタミン換算 300	0.5	0.6	35	7