

 入学・進級 おめでとうございます。 令和5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」☆☆☆									
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
7	金	ごはん <u>ねぎの油みそ</u> 牛乳(乳) からあげ② 春野菜のみそ汁 「ねぎの油みそ」はいわき市の郷土料理です。いわき産の長ねぎを使用しています。	<u>牛乳(乳)</u> (福島県産・通年) 豆腐 みそ とり肉 かつお節	キャベツ 玉ねぎ にら さやえんどう しょうが <u>長ねぎ(いわき市産)</u>	<u>ごはん(福島県産・通年)</u> じゃがいも でん粉 米油 三温糖	806 kcal	30.2 g	27.1 g	2.7 g
10	月	 お祝い献立 ポークカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) ウインナーとキャベツのソテー お祝いいちごゼリー 	今日は進学・進級のお祝い献立として、カレーライスやお祝いゼリーをお届けします。残さず食べてください♪ <u>牛乳(乳)</u> 豚肉 ウインナー ソフトチーズ(乳) スキムミルク(乳) 豆乳	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 小松菜 いちご 	<u>ごはん</u> じゃがいも パーム油 でん粉 砂糖 ココア 米粉 ルウ(麦) 米油 水あめ 油	804 kcal	25.9 g	21.0 g	2.6 g
11	火	発芽米入りごはん 牛乳(乳) いわしの揚げびたし かみかみ和え 小松菜のみそ汁 かみかみメニュー	<u>牛乳(乳)</u> 油揚げ 豆腐 みそ かまぼこ こんぶ ちりめんじゃこ いわし	こまつな 玉ねぎ 切り干し大根 にんじん しょうが	<u>ごはん</u> 発芽胚芽米 じゃがいも 三温糖 でん粉 米油 砂糖 ごま	779 kcal	31.0 g	21.6 g	2.6 g
12	水	☆ 食育の日献立 ☆ 雑穀ごはん <u>主食</u> 牛乳(乳) <u>副菜</u> <u>いわき揚げ</u> <u>主菜</u> ひじき油炒め どさんこ汁(乳) <u>汁物</u> 「いわきあげ」にはいわき市産の「ねぎ」や「エリンギ」が入っています。	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)の組み合わせをお伝えしましょう。(※毎月19日の「食育の日」前後に実施し、和食を推進します。) <u>牛乳(乳)</u> 豚肉 豆腐 みそ ひじき とり肉 さつま揚げ 大豆 たら	にんじん <u>もやし(福島県産・通年)</u> とうもろこし <u>長ねぎ(いわき市産)</u> しょうが にんにく さやいんげん <u>エリンギ(いわき市産)</u>	<u>ごはん</u> 大麦 もちきび 高きび 発芽玄米 黒米 はと麦 タピオカ粉 アマランサス じゃがいも 米油 砂糖 バター(乳) 三温糖 でん粉 大豆油	748 kcal	29.7 g	20.2 g	2.4 g
13	木	コッペパン(乳,麦) マーシャルピンズ(乳) 牛乳(乳) メンチかつ(麦) 大麦入り野菜スープ あまなつ	<u>牛乳(乳)</u> とり肉 とりレバー	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 あまなつ 	パン(乳,麦) 米油 大麦 小麦粉(麦) パン粉(麦) でん粉 砂糖 マーシャルピンズ(乳)	854 kcal	32.8 g	30.7 g	2.6 g
14	金	ごはん 牛乳(乳) 魚とトマトのオープン焼き アスパラガスとキャベツのソテー 新玉ねぎのみそ汁 レモンミルクゼリー(乳)	<u>牛乳(乳)</u> 油揚げ みそ ウインナー たら ひよこ豆 乳酸菌飲料(乳)	玉ねぎ <u>もやし</u> アスパラガス キャベツ バジル にんにく <u>トマト(いわき市産)</u> レモン	<u>ごはん</u> じゃがいも 米油 オリーブオイル マヨネーズ でん粉 砂糖 水あめ	787 kcal	31.1 g	26.2 g	2.5 g
17	月	ツナごはん 牛乳(乳) しそぎょうざ②(麦) 豚汁 	<u>牛乳(乳)</u> 豚肉 豆腐 みそ まぐろフレーク とり肉 大豆	こんにゃく 玉ねぎ にんじん 大根 <u>長ねぎ(いわき市産)</u> キャベツ しそ にんにく	<u>ごはん</u> じゃがいも 砂糖 ごま 小麦粉(麦) でん粉 ごま油 油 ラード 米油	826 kcal	33.1 g	26.9 g	2.8 g
18	火	わかめうどん<ソフトめん(麦)>+わかめかけ汁> 牛乳(乳) とり天(麦) ごまきなこ レモンソーダゼリー	<u>牛乳(乳)</u> 豚肉 わかめ とり肉 <u>大豆(福島県産)</u> きなこ	玉ねぎ にんじん <u>長ねぎ(いわき市産)</u> とうもろこし 干しいたけ にんにく りんご レモン	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でん粉 米油 きび砂糖 ごま 砂糖	976 kcal	45.0 g	28.1 g	2.9 g
19	水	麦ごはん 牛乳(乳) いわし土佐煮 じゃが芋のそぼろ煮 オレンジ  かみかみメニュー	<u>牛乳(乳)</u> とり肉 厚揚げ さつま揚げ いわし かつお節	玉ねぎ にんじん さやいんげん オレンジ	<u>ごはん</u> 大麦 じゃがいも 砂糖 でん粉 三温糖	787 kcal	34.5 g	17.7 g	2.5 g
20	木	バーガーパン(乳,麦) 牛乳(乳) ハンバーグ(麦)・デミグラスソースかけ(乳,麦) キャベツとコーンのクリームスープ(乳,麦) <u>小魚</u> かみかみメニュー	<u>牛乳(乳)</u> スキムミルク(乳) のり ベーコン チーズ(乳) 豚肉 とりから とり肉 大豆 かたくりいわし	とうもろこし キャベツ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム	パン(乳,麦) マーガリン(乳) 小麦粉(麦) 砂糖 生クリーム(乳) でん粉 パン粉(麦) バター(乳) デミグラスソース(麦) ごま	812 kcal	33.9 g	31.3 g	2.7 g
21	金	ごはん 牛乳(乳)・ストロベリー 野菜しゅうまい②(麦) ホイコーロー 中華スープ	<u>牛乳(乳)</u> とり肉 豆腐 豚肉 赤みそ 大豆 たら	玉ねぎ にんじん <u>長ねぎ(いわき市産)</u> <u>ほうれん草(福島県産)</u> ビーマン キャベツ にんにく しょうが 枝豆 しめじ エリンギ	<u>ごはん</u> はるさめ でん粉 ごま油 砂糖 ラード パン粉(麦)	757 kcal	29.2 g	18.0 g	2.8 g

4月(中学校)



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
24	月	ごはん 牛乳(乳) 若竹信田煮 五目金平 呉汁 かみかみメニュー	牛乳(乳) 大豆 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ さつま揚げ とり肉	長ねぎ(いわき市産) にんじん 玉ねぎ ごぼう さやいんげん たけのこ 	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 ごま でん粉 ラード	736 kcal	29.5 g	20.6 g	2.5 g
25	火	ごはん 牛乳(乳) ブロッコリーソテー ビーンズシチュー(乳,麦) 	牛乳(乳) 大豆 豚肉 ウインナー	玉ねぎ にんじん マッシュルーム にんにく パセリ トマト キャベツ ブロッコリー(福島県産) とうもろこし	ごはん じゃがいも ルウ(麦) 米油 生クリーム(乳)	797 kcal	28.4 g	23.2 g	2.5 g
26	水	たけのこごはん 牛乳(乳) いわしのみそ煮 キャベツのみそ汁(麦)	牛乳(乳) 豆腐 みそ とり肉 油揚げ いわし	キャベツ たけのこ にんじん	ごはん じゃがいも 油ふ(麦) 砂糖 でん粉 	737 kcal	30.8 g	19.6 g	2.9 g
27	木	ごはん 味つけのり 牛乳(乳) いわきねぎと高野豆腐のみそグラタン 五目豆 オレンジ	牛乳(乳) とり肉 昆布 のり ひよこ豆 さつま揚げ 高野豆腐 みそ ベーコン 豆乳 大豆(福島県産)	枝豆 にんじん ごぼう こんにやく 長ねぎ(いわき市産) パセリ オレンジ	ごはん じゃがいも 米油 三温糖 米粉 マヨネーズ でん粉	828 kcal	33 g	22.8 g	3.0 g
28	金	麦ごはん 牛乳(乳) チキンかつ(麦) 茎わかめのいため煮 大根のみそ汁 かみかみメニュー	牛乳(乳) 豆腐 みそ とり肉 茎わかめ さつま揚げ かつお節 大豆	大根 小松菜 こんにやく にんじん さやいんげん	ごはん 大麦 じゃがいも 米油 砂糖 小麦粉(麦) パン粉(麦)	783 kcal	30.1 g	24.6 g	2.7 g
*給食回数16回 *平均栄養価 エネルギー：801kcal たんぱく質：31.8g 脂質：23.7g カルシウム：407mg 食塩：2.7g									

※いわき市の学校給食では、落花生・そば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生徒が見られます。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。



今年度も1年間
よろしくお願いいたします



今年度より献立表に太文字で記載する食材があります。毎年地場産物を取り入れた給食を実施していますが、より、みなさんに意識していただけるようにしました！献立表をチェックし、食材の産地についても考えてもらえれば嬉しいです♪

<学校給食摂取基準(中学校)> 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	ナトリウム	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
810	26～ 41	18～ 27	食塩相当量 2.7未満	450	120	4.5	レチノール換 算300	0.5	0.6	35	7