



ごにゅうがく
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 (小学校)



☆☆☆ 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	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
7	金	ごはん 牛乳(乳) にんじんしゅうまい(麦) ホイコーロー ちゅうかスープ <u>ごさかな</u> かみかみメニュー	牛乳(乳)(福島県産・通年) とり肉 とうふ ぶた肉 みそ たら だいず のり かたくちいわし	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> ピーマン キャベツ にんにく しょうが	<u>ごはん(いわき市産・通年)</u> はるさめ だん粉 ごま油 さとう 小麦粉(麦) ラード ごま	606 kcal	25.8 g	17.2 g	2.3 g
10	月	ごはん 牛乳(乳) さばのこんぶじょうゆやき にらとみつばのかきたまみそ汁(卵) あまなつ	牛乳(乳) とり肉 <u>たまご(卵)(福島県産)</u> みそ さば	にら みつば 玉ねぎ トマト あまなつ	<u>ごはん</u> だん粉 さとう 水あめ	603 kcal	26.8 g	22.3 g	1.7 g
11	火	ざっこくごはん 牛乳(乳) <u>いわきあげ</u> ひじきの油いため どさんこ汁(乳) 「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。	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ ひじき とり肉 さつまあげ だいず 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> 大むぎ もちきび 高きび さとう はつがげんまい 黒こめ はと麦 こめ油 アマランサス じゃがいも パター(乳) さんおんとう だん粉 だいず油 タピオカ粉	577 kcal	25.6 g	15.6 g	2.3 g
<p>今日から新1年生の給食が始まります。苦手なものや、はじめて出会う料理もあるかもしれませんが、さまざまな食べ物・料理にチャレンジしてみましょう！！</p>									
12	水	こくとうパン(乳,麦) 牛乳(乳) メンチかつ(麦) おおむぎ入りやさいスープ おいしいいちごゼリー	牛乳(乳) スキムミルク(乳) とり肉 だいず とりレバー とうにゅう	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 いちご	パン(乳,麦) くるざとう コーンスターチ さとう 油 こめ油 大麦 だん粉 パン粉(麦) 水あめ	710 kcal	24.8 g	25.2 g	1.9 g
13	木	ポークカレーライス(乳,麦) <麦ごはん> 牛乳(乳) ウインナーとキャベツのソテー レモンソーダゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 ウインナー ソフトチーズ(乳) スキムミルク(乳)	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが キャベツ こまつな りんご レモン	<u>ごはん</u> 大麦 じゃがいも パーム油 だん粉 ルウ(麦) こめ油 さとう 夕食はうす味にしましょう。	666 kcal	21.3 g	18.5 g	2.8 g
14	金	ごはん 牛乳(乳) 魚とトマトのオープンやき アスパラガスとキャベツのソテー 新玉ねぎのみそ汁	牛乳(乳) 油あげ みそ ウインナー たら ひよこまめ	玉ねぎ キャベツ バジル アスパラガス にんにく <u>トマト(いわき市産)</u>	<u>ごはん</u> じゃがいも こめ油 オリーブオイル マヨネーズ だん粉 油	599 kcal	25.4 g	23.8 g	2.2 g
17	月	ごはん <u>ねぎの油みそ</u> 牛乳(乳) 肉だんご②(麦) もやしとこまつなのみそ汁 オレンジ 「ねぎの油みそ」は、いわき市の 郷土料理です。いわき市産の長ねぎを 使用しています。	牛乳(乳) とうふ みそ かつおぶし だいず とり肉	こまつな もやし にんじん <u>長ねぎ(いわき市産)</u> キャベツ ごぼう しょうが 玉ねぎ オレンジ	<u>ごはん</u> じゃがいも パン粉(麦) さんおんとう こめ油 だん粉 さとう ごま油 なたね油	555 kcal	21.6 g	13.7 g	2.4 g
18	火	麦ごはん 牛乳(乳) いわしのとさ煮 じゃがいものそぼろ煮	牛乳(乳) とり肉 あつあげ さつまあげ いわし かつおぶし	玉ねぎ にんじん さやいんげん	<u>ごはん</u> 大麦 じゃがいも さとう だん粉 さんおんとう	590 kcal	26.9 g	15.2 g	2.1 g
19	水	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 <u>ひとくちももゼリー</u> 福島県産のももを使った ゼリーです♪	牛乳(乳) ぶた肉 わかめ とり肉 かんてん <u>だいず(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 <u>もも(福島県産)</u> りんご レモン	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) だん粉 こめ油 さとう きびざとう ごま	714 kcal	35.5 g	24.1 g	2.4 g
20	木	ツナごはん<はつが米入りごはん> 牛乳(乳) しそぎょうざ(麦) とん汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ まぐろフレーク だいず とり肉	こんにやく 玉ねぎ にんじん 大根 <u>長ねぎ(いわき市産)</u> キャベツ にんにく	<u>ごはん</u> はつがはいがこめ じゃがいも さとう ごま だん粉 ごま油 ラード こめ油	623 kcal	25.6 g	21.6 g	2.2 g
21	金	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) コーンポタージュ(乳,麦)	スキムミルク(乳) 牛乳(乳) とり肉 ソフトチーズ(乳) だいず ぶた肉 とり肉	玉ねぎ にんじん グリンピース とうもろこし クリームコーン マッシュルーム	パン(乳,麦) マーガリン(乳) 小麦粉(麦) じゃがいも 生クリーム(乳) だん粉 こめ油 さとう ラード パン粉(麦) パター(乳) デミグラスソース(麦) コーンスターチ	639 kcal	28.0 g	24.4 g	2.1 g



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
24	月	ごはん 牛乳(乳) いわしのあげびたし みそけんちん汁 オレンジ	牛乳(乳) とろろ みそ いわし	にんじん 長ねぎ(いわき市産) ごぼう 大根 こんにゃく しょうが オレンジ	ごはん じゃがいも こめ油 でん粉 さとう ごま	598 kcal	24.3 g	18.2 g	1.9 g
25	火	たけのこごはん 牛乳(乳)・ストロベリー チキンかつ(麦) キャベツのみそ汁(麦)	牛乳(乳) とろろ みそ とり肉 油あげ だいず	キャベツ たけのこ にんじん	ごはん じゃがいも 油ふ(麦) さとう 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) だいず油 こめ油	633 kcal	25.5 g	19.9 g	2.2 g
26	水	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) だいず ぶた肉 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) こめ油 生クリーム(乳)	640 kcal	23.3 g	20.8 g	2.0 g
☆ 食育の日献立 ☆ 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)の組み合わせをおぼえましょう。(※毎月19日の「食育の日」前後に実施し、和食を推進します。)									
27	木	ごはん ← 主食 牛乳(乳) さばのみそ煮 ← 主菜 かみかみあえ ← 副菜 ご汁 ← 汁物	牛乳(乳) だいず ぶた肉 こんぶ 油あげ とうろろ みそ さば かまぼこ ちりめんじゃこ	長ねぎ(いわき市産) にんじん 玉ねぎ きりぼし大根 しょうが	ごはん じゃがいも さんおんとう こめ油 でん粉 さとう	661 kcal	29.4 g	22.6 g	2.6 g
*給食回数16回 *平均栄養価 エネルギー：628kcal たんぱく質：26g 脂質：20.1g カルシウム：350mg 食塩：2.2g									
28	金	ごはん あじつけのり 牛乳(乳) あつやきたまご(卵) 五目豆	牛乳(乳) とり肉 こんぶ さつまあげ きな粉 かつお節 たまご(卵) のり	えだまめ にんじん ごぼう こんにゃく	ごはん じゃがいも こめ油 さんおんとう でん粉 さとう 油	627 kcal	26.6 g	17.8 g	2.6 g

※いわき市産・福島の食材は〇〇〇(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。

※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児童が見られます。成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。

今年度も1年間
よろしく願いいたします

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ある。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。



<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	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
630	20~ 32	14~ 21	食塩相当量 2・2未満	350	50	3	レチノール換算 200	0.4	0.4	25	4.5