



令和5年4月分 学校給食予定献立表 (中学校)

給食はみんなで協力して準備し、味わって食べてくださいね!



今月の食育目標 : 給食のきまりを守ろう

三和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
☆☆☆入学・進級お祝い献立☆☆☆									
7	金	ドッグパン小(乳,麦) 牛乳(乳) チリコンカン <small>パンにはさんで食べましょう!</small> キャベツとコーンのクリームスープ(乳,麦) お祝いクレープ	牛乳(乳) とり肉 豚肉 チーズ(乳) いんげん豆 スキムミルク(乳) 大豆 えんどう豆 ひよこ豆	とうもろこし キャベツ 玉ねぎ にんじん にんにく いちご	パン(乳,麦) 砂糖 ホワートルウ(乳 麦) 生クリーム(乳) でん粉 米油 米粉 水あめ	843 kcal	37.3 g	27.8 g	2.5 g
10	月	ごはん 牛乳(乳) <small>日本型食事献立</small> 白身魚ののりごま揚げ(麦) ブロッコリーのおかかあえ 豚汁	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ 青のり ホキ かつお節	こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ にんじん 大根 ブロッコリー キャベツ	ごはん じゃがいも ごま 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米粉 米油	812 kcal	35.0 g	25.7 g	2.5 g
11	火	ごはん 牛乳(乳) <small>日本型食事献立</small> 炒り豆腐包み焼き ひじきとツナのサラダ ためき汁 チーズ(乳)	牛乳(乳) さつま揚げ 油揚げ とり肉 大豆 豆腐 干しひじき まぐろフレーク チーズ(乳)	こんにゃく にんじん えのきたけ 長ねぎ しょうが 枝豆 玉ねぎ 干しいたけ ごぼう	ごはん でん粉 砂糖 マヨネーズ ごま	854 kcal	33.3 g	33.0 g	2.7 g
12	水	黒糖パン(乳,麦) 牛乳(乳) コロッケ(麦)・ワインソースかけ 野菜スープ ラフランスゼリー	牛乳(乳) ベーコン 豚肉	玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ほうれん草 ラフランス	黒糖パン(乳,麦) 砂糖 小麦粉(麦) じゃがいも でん粉 水あめ パン粉(麦) 米油	850 kcal	25.3 g	27.3 g	2.4 g
13	木	ごはん 牛乳(乳) マーボー春雨(麦) <small>かみかみメニュー</small> 中華コーンスープ(卵) 大豆小魚	牛乳(乳) とり肉 ホタテ 豚肉 みそ 大豆 青のり 煮干し 卵(卵)	とうもろこし 玉ねぎ にんじん 小松菜 にんにく しょうが たけのこ グリンピース(凍)	ごはん でん粉 ごま油 春雨 砂糖 米油 ごま	742 kcal	27.6 g	17.4 g	2.9 g
14	金	コッペパン小(乳,麦) ブルベリージャム 牛乳(乳) チキンメンチカツ(麦) ミネストローネ(麦) いちご②	牛乳(乳) ベーコン 大豆 豆乳 とり肉 とりレバー	にんじん 玉ねぎ セロリ さやいんげん トマト にんにく いちご ブルーベリー	パン(乳,麦) じゃがいも マカロニ(麦) パン粉(麦) オリーブオイル でん粉 砂糖 米油	880 kcal	40.8 g	32.3 g	2.3 g
17	月	ごはん 牛乳(乳)・コーヒー とり肉のつくね(麦) <small>日本型食事献立</small> キャベツのみそマヨあえ(麦) わかめ汁	牛乳(乳) わかめ 豆腐 みそ 大豆 とり肉 ちくわ(麦)	長ねぎ 玉ねぎ にんじん れんこん キャベツ 小松菜 とうもろこし	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 ごま パン粉(麦) マヨネーズ	753 kcal	26.2 g	20.3 g	3.1 g
18	火	ごはん 牛乳(乳) ししゃもの甘酢あんかけ <small>かみかみメニュー</small> 肉じゃが ひとくちりんごゼリー	牛乳(乳) 寒天 豚肉 ししゃも	玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん ピーマン りんご レモン	ごはん じゃがいも 砂糖 米油 でん粉 米油	786 kcal	29.8 g	20.4 g	2.5 g

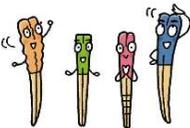
給食回数: 15回 エネルギー: 806kcal たんぱく質: 31.0g 脂質: 23.8g カルシウム: 413mg 食塩相当量: 2.7g



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	エネルギーのもとになる食品	エネルギー	たんぱく質	たんぱく質	食塩相当量
19	水	麦ごはん 牛乳(乳) 生揚げと豚肉のみそ炒め にらと春雨のスープ グレープフルーツ	牛乳(乳) とり肉 豆腐 生揚げ 豚肉 みそ 昆布	もやし にんじん 長ねぎ にら 玉ねぎ チンゲンサイ しょうが グレープフルーツ	麦ごはん 春雨 でん粉 米油 砂糖	764 kcal	29.0 g	20.6 g	2.7 g
20	木	五目うどん【リトめん(麦)+五目かけ汁】 牛乳(乳) ちくわのカレー揚げ(麦) バナナ	牛乳(乳) とり肉 油揚げ なると ちくわ(麦)	にんじん 長ねぎ ほうれん草 干しいたけ バナナ	ソフトめん(麦) 砂糖 でんぷん こめ油	873 kcal	38.2 g	18.9 g	3.5 g
21	金	給食はありません							
24	月	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 いわしの甘露煮 さやえんどうの卵とじ(卵) なめこ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ いわし 卵(卵)	なめこ 大根 小松菜 長ねぎ しょうが さやえんどう 旬の食材 「さやえんどう」 玉ねぎ	ごはん コーンスターチ 砂糖	747 kcal	32.2 g	21.4 g	2.8 g
25	火	ポークカレーライス(乳,麦)〈麦ごはん〉 牛乳(乳) キャベツとベーコンのソテー ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) スキムミルク(乳) 豚肉 チーズ(乳) ベーコン ヨーグルト(乳)	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく とうもろこし キャベツ	麦ごはん じゃがいも カレールウ(乳,麦) 米油	838 kcal	28.8 g	19.7 g	3.0 g
26	水	ごはん ふりかけ 牛乳(乳) 春巻き(麦) チャプスイ(え,卵,麦) 清見オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 えび(え) うずら卵(卵) 大豆 かまぼこ(卵,麦) のり わかめ	干しいたけ キャベツ 玉ねぎ にんじん グリンピース たけのこ にら にんにく 清見オレンジ	ごはん ごま油 でん粉 小麦粉(麦) 春雨 砂糖	772 kcal	27.1 g	22.0 g	2.6 g
♠ 行事食 端午の節句:こどもの日献立 ♠ 5月5日はこどもの健やかな成長を願う「端午の節句」です。みなさんの成長を願って給食に「かしわもち」が登場します。									
27	木	たけのこごはん〈減量ごはん〉 牛乳(乳) きのご信田煮(麦) じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 かしわもち	牛乳(乳) 豆腐 みそ とり肉 油揚げ 小豆 凍り豆腐 とり肉	玉ねぎ キャベツ たけのこ にんじん こんにゃく しいたけ しめじ 旬の食材 「愛媛県産の 生たけのこ」	ごはん じゃがいも でん粉 パン粉(麦) 砂糖 上新粉 油	719 kcal	28.1 g	15.9 g	2.4 g
28	金	食パン(乳,麦) 大豆チョコ(乳) 牛乳(乳) チーズハムサンドフライ(卵,乳,麦) ポトフスープ	牛乳(乳) ウインナー ハム(卵,乳) チーズ(乳) 大豆	玉ねぎ キャベツ かぶ 旬の食材 「生たけのこ」 にんじん ブロッコリー	パン(乳,麦) じゃがいも 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油 チョコレート(乳)	854 kcal	27.0 g	33.9 g	2.7 g

◎給食の食材は安全が確認できたものを使用しています。そのため、食材がそろわないときには献立内容や産地を変更する場合があります。◎はしは毎日持ち帰って洗いましょう。次の日も忘れずに。
 ◎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。 ◎「そば」「落花生」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。
 ◎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。 たまご…(卵) 牛乳…(乳) 小麦…(麦) えび…(え) かに…(か)

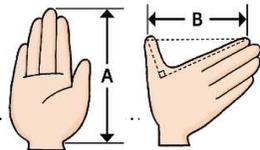
はしの長さ チェック



みなさんは、自分に合ったはしを使っていますか？
 自分の手の長さから、自分に合うはしの長さを計算できるので確認してみましょう。

はしの長さの計算方法

- ① A (手首から中指の先までの長さ) × 1.2
- ② B (親指と人差し指を直角に広げた長さ) × 1.5



<学校給食 摂取基準> 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。

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	食塩相当量 g
810	26~41	18~27	食塩相当量 2.7未満	450	120	4.5	1日換算 300	0.5	0.6	35	7