



令和5年4月分 学校給食予定献立表 (小学校)



こんげつ しょういくもくひょう きょうしやく まも
今月の食育目標 : 給食のきまりを守ろう

きょうしやく きょうりやく じゅんぱい あじ た
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!

三和学校給食共同調理場

日	曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだ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	ドッグパン小(乳,麦) 牛乳(乳)・コーヒ 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)	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 チーズ(乳) いんげんまめ スキムミルク(乳) だいず えんどうまめ ひよこまめ	とうもろこし キャベツ 玉ねぎ にんじん にんにく	パン(乳,麦) さとう ホワイトルウ(乳 麦) なまクリーム(乳) こめ油 こめこ	612 kcal	29.3 g	18.6 g	1.9 g
10	月	ごはん 牛乳(乳) <small>日本型食事献立</small> しろみざかなののりごまあげ(麦) ブロッコリーのおかかあえ とん汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ 青のり ホキ かつおぶし	こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ にんじん だいこん ブロッコリー キャベツ	ごはん じゃがいも ごま こむぎこ(麦) パンこ(麦) こめこ こめ油	607 kcal	26.6 g	20.0 g	2.1 g
11	火	ごはん 牛乳(乳) <small>日本型食事献立</small> いりどうぶつつみやき ひじきとツナのサラダ たぬき汁	牛乳(乳) さつまあげ 油あげ とり肉 だいず とうふ ほしひじき まぐろフレーク	こんにゃく にんじん えのきたけ 長ねぎ しょうが えだまめ 玉ねぎ ほししいたけ ごぼう	ごはん でんぷん さとう マヨネーズ ごま	638 kcal	25.9 g	24.3 g	2.3 g
☆☆☆入学・進級お祝いこんだて☆☆☆ 今日、みなさんの入学と進級を祝って「お祝いデザート」が登場します。お楽しみに!									
12	水	こくとうパン(乳,麦) 牛乳(乳) コロッケ(麦)・ワインソースかけ やさいスープ おいおいクレープ	牛乳(乳) ベーコン ぶた肉 とうにゅう	玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ほうれんそう いちご レモン	こくとうパン(乳,麦) こめこ さとう こむぎこ(麦) じゃがいも でんぷん みずあめ パンこ(麦) こめ油	722 kcal	21.2 g	25.2 g	2.1 g
13	木	ごはん 牛乳(乳) マーボーはるさめ(麦) <small>かみかみメニュー</small> ちゅうかコーンスープ(卵) だいずこざかな	 牛乳(乳) とり肉 ホタテ ぶた肉 みそ だいず 青のり にぼし たまご(卵)	とうもろこし 玉ねぎ にんじん こまつな にんにく しょうが たけのこ グリンピース(凍)	ごはん でんぷん ごま油 はるさめ さとう こめ油 ごま	574 kcal	21.9 g	14.4 g	2.6 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 だいず とうにゅう 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 ブルベリー	パン(乳,麦) じゃがいも マカロニ(麦) パンこ(麦) オリーブオイル でんぷん さとう こめ油	693 kcal	33.6 g	25.6 g	1.8 g
17	月	ごはん 牛乳(乳) <small>日本型食事献立</small> とり肉のつくね(麦) キャベツのみそマヨあえ(麦) わかめ汁	牛乳(乳) わかめ とうふ みそ だいず 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 こまつな とうもろこし	ごはん じゃがいも でんぷん さとう ごま パンこ(麦) マヨネーズ	597 kcal	23.7 g	18.5 g	2.6 g
18	火	ごはん 牛乳(乳) ししゃものあまずあんかけ <small>かみかみメニュー</small> 肉じゃが 	牛乳(乳) ぶた肉 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	ごはん じゃがいも さとう こめ油 でんぷん こめ油	627 kcal	24.4 g	19.1 g	2.4 g

給食回数: 16回 エネルギー: 619kcal たんぱく質: 24.9g 脂質: 19.5g カルシウム: 370mg 食塩相当量: 2.3g



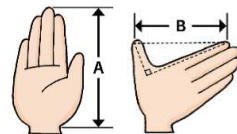
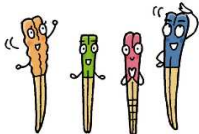
日	曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだのちょうしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	エネルギー	たんぱく質	たんぱく質	食塩相当量	
19	水	むぎごはん 牛乳(乳) なまあげとぶたにくのみそいため にらとはるさめのスープ グレープフルーツ	牛乳(乳) とり肉 とうふ なまあげ ぶた肉 みそ こんぶ	もやし にんじん 長ねぎ なら 玉ねぎ チンゲンサイ しょうが グレープフルーツ	むぎごはん はるさめ でんぷん こめ油 さとう	569 kcal	23.0 g	17.0 g	2.3 g	
20	木	ごもくうどん【リトめん(麦)+ごもくかけ汁】 牛乳(乳) ちくわのカレーあげ(麦) バナナ	牛乳(乳) とり肉 油あげ なると ちくわ(麦)	にんじん 長ねぎ ほうれんそう ほししいたけ バナナ	ソフトめん(麦) さとう でんぷん こめ油	599 kcal	27.5 g	14.3 g	3.0 g	
21	金	ねじりパン小(乳,麦) 牛乳(乳) オムレツ(卵)・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 たまご(卵)	玉ねぎ にんじん ほうれんそう にんにく トマト にんにく	パン(乳,麦) さとう マーガリン(乳) じゃがいも でんぷん オリーブオイル	561 kcal	23.2 g	18.3 g	2.2 g	
24	月	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 いわしのかんろ煮 さやえんどうのたまごとじ(卵) なめこ汁	牛乳(乳) とうふ みそ いわし たまご(卵)	なめこ だいこん こまつな 長ねぎ しょうが 玉ねぎ さやえんどう 旬の食材 「さやえんどう」	ごはん コーンスターチ さとう	592 kcal	26.5 g	18.6 g	2.4 g	
25	火	ポークカレーライス(乳,麦)くむぎごはん 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) ぶた肉 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	むぎごはん じゃがいも カレールウ(乳,麦) こめ油	644 kcal	23.5 g	16.6 g	2.4 g	
26	水	ごはん ふりかけ 牛乳(乳) はるまき(麦) チャプスイ(え,卵,麦) きよみオレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 えび(え) うずらたまご(卵) だいち かまぼこ(卵,麦) のり わかめ	ほししいたけ キャベツ 玉ねぎ にんじん グリンピース たけのこ なら にんにく きよみオレンジ	ごはん ごま油 でんぷん こむぎこ(麦) はるさめ さとう	603 kcal	21.7 g	19.1 g	2.3 g	
27	木	<p>♠ 行事食 端午の節句:こどもの日こんだて ♠ 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。</p>								
27	木	たけのこごはん(げんりょうごはん) 牛乳(乳) きのこのだ煮(麦) じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 かしわもち	牛乳(乳) とうふ みそ とり肉 油あげ あずき こおりとうふ 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 油 でんぷん パンこ(麦) さとう しょうしんこ	586 kcal	24.1 g	14.6 g	2.3 g	
28	金	食パン(乳,麦) だいちチョコ(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 にんじん ブロッコリー	パン(乳,麦) じゃがいも こむぎこ(麦) パンこ(麦) こめ油 チョコレート(乳)	678 kcal	22.5 g	27.3 g	2.2 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ひましょう。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



- 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

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。

<学校給食 摂取基準> いわき市の児童の身長 体重の状況をふまえ、基準を策定しています。

エネルギー	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	1/3換算 200	0.4	0.4	25	4.5