



令和5年 4月分 学校給食予定献立表 (中学校)

勿来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
<p>☆ 入学・進級 ☆ おめでとう献立</p> <p>新一年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。そして2・3年生のみなさん、ご進級おめでとうございます。中学時代は大人への体の仕上げ期間です。特定の食べ物に偏らないよう、栄養バランスを考えて食べるようにしましょう！</p>									
7	金	チキンカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) アスパラとコーンのソテー お祝いいちごゼリー	牛乳(乳)(福島県産・通年) ウィナー スkimミルク(乳) チーズ(乳) とり肉 大豆 豆乳	アスパラガス とうもろこし にんじん キャベツ 玉ねぎ トマト かぼちゃ にんにく いちご	ごはん(いわき市産・通年) オリーブオイル じゃがいも カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦) 砂糖 米油 水あめ 油	810 kcal	24.4 g	21.6 g	2.7 g
10	月	ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー 野菜春巻(麦) ホイコーロー わかめスープ	牛乳(乳) 大豆 豚肉 とり肉 わかめ 豆腐	キャベツ たけのこ 玉ねぎ にんじん にんにく 干しいたけ ピーマン 長ねぎ しょうが にら とうもろこし	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 春雨 砂糖 ごま油 菜種油 ラード 米油 きび砂糖 ごま	764 kcal	28.5 g	24.4 g	2.7 g
11	火	黒糖パン(乳,麦) 牛乳(乳) とり肉のガーリック焼き わかめとツナの和え物 オニオンスープ ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) とり肉 スkimミルク(乳) わかめ まぐろフレーク ベーコン(福島県産) ヨーグルト(乳)	にんにく キャベツ にんじん きゅうり(福島県産) 玉ねぎ しめじ パセリ	パン(乳,麦) コーンスターチ 黒砂糖 砂糖 油 米粉 じゃがいも	829 kcal	39.8 g	25.0 g	2.9 g
12	水	キムチチャーハン(減量ごはん) 牛乳(乳) 豆腐と野菜のナゲット(麦)② チャプスイ	牛乳(乳) 大豆 たい 豆腐 豆乳 豚肉 いか かまぼこ	枝豆 玉ねぎ とうもろこし にんじん たけのこ 長ねぎ しょうが キャベツ にんにく 白菜 りんご グリンピース ヤングコーン 干しいたけ	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 菜種油 大豆油 米油 水あめ ごま油	721 kcal	29.7 g	21.8 g	3.1 g
13	木	ごはん 牛乳(乳) 厚焼卵(卵) 和風サラダ みそ肉じゃが	牛乳(乳) 卵(卵) まぐろ 豚肉 みそ	キャベツ にんじん 玉ねぎ きゅうり(福島県産) 大根 こんにやく さやいんげん	ごはん でん粉 砂糖 油 米油 じゃがいも きび砂糖	764 kcal	28.8 g	20.3 g	2.5 g
14	金	みそラーメン 牛乳(乳) カミカミメニュー 〈中華ソフトめん(麦)+みそ味スープ〉 揚げぎょうざ(麦)② いちご②	牛乳(乳) 豚肉 みそ	キャベツ しょうが 玉ねぎ にんじん にら(福島県産) たけのこ 白菜 もやし(福島県産・通年) にんにく いちご(福島県産) とうもろこし	中華ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 油 ラード 米油	813 kcal	32.6 g	21.6 g	3.3 g
17	月	ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー いわしの梅煮 ひじきと根菜の油炒め 呉汁	牛乳(乳) まいわし 干しひじき とり肉 さつま揚げ 大豆 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	梅干し にんじん ごぼう れんこん さやいんげん 長ねぎ 大根 こんにやく	ごはん でん粉 砂糖 米油 ごま じゃがいも	755 kcal	33.0 g	20.1 g	2.8 g
18	火	野菜たっぷり豚丼(麦ごはん) 牛乳(乳)・コーヒー レバーつくね(麦)② なっこそ汁 カミカミメニュー	牛乳(乳) 大豆 とり肉 とりレバー 豚肉 凍り豆腐 豆腐 みそ	玉ねぎ にんじん ピーマン なめこ(いわき市産) 黄パプリカ エリンギ(いわき市産) キャベツ にんにく しょうが 大根 長ねぎ	ごはん 大麦 でん粉 砂糖 ごま油 ラード パン粉(麦) 米油 きび砂糖 じゃがいも	792 kcal	33.5 g	20.1 g	2.7 g

学校給食摂取基準(中学校) いわき市の生徒の身長・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 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン A (μgRE)	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (mg)
810	26~41	18~27	2.7g未満	450	120	4.5	レチノール換算 300	0.5	0.6	35	7.0



いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。今年度も地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、みなさんが元気になるよう心をこめておいしい給食作りに努めてまいります。1年間、よろしくお願ひいたします。



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
19	水	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) かぼちゃコロッケ(麦) ブロッコリーのツナマヨサラダ キャベツとコーンのクリームスープ(乳,麦)	牛乳(乳) まぐろフレーク ベーコン チーズ(乳) 大豆 豚肉 スキムミルク(乳)	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん ブロッコリー ほうれん草 とうもろこし キャベツ	パン(乳,麦) 砂糖 マーガリン(乳) 小麦粉(麦) じゃがいも 油 パン粉(麦) 米粉 米油 マヨネーズ でん粉 ラード	872 kcal	30.6 g	33.2 g	3.0 g
20	木	ツナごはん(減量ごはん) 牛乳(乳) 若竹信田煮 豚汁 	牛乳(乳) 油揚げ とり肉 まぐろフレーク 豚肉 豆腐 みそ 大豆 豆乳	たけのこ にんじん 玉ねぎ こんにゃく 大根 長ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 ラード きび砂糖 じゃがいも	773 kcal	34.1 g	25.7 g	2.7 g
21	金	ごはん 牛乳(乳) さんが焼き 厚揚げと豚肉のみそ炒め もずくスープ	牛乳(乳) 大豆 あじ みそ 生揚げ 豚肉 とり肉 もずく 豆腐	ごぼう たけのこ 玉ねぎ にんじん 長ねぎ キャベツ 干しいたけ こねぎ しょうが	ごはん 油 砂糖 ラード 米油 でん粉 きび砂糖 ごま	728 kcal	33.0 g	21.2 g	2.7 g
24	月	ごはん 牛乳(乳) メンチカツ(麦) ビーフン炒め(え) みそワタンスープ(麦)	牛乳(乳) 大豆 豚肉 とり肉 ベーコン えび(え) みそ	玉ねぎ にんじん キャベツ 長ねぎ もやし チンゲンサイ にんにく	ごはん でん粉 パン粉(麦) 砂糖 米油 ビーフン ごま油 ワンタン(麦)	790 kcal	30.9 g	18.4 g	2.5 g
25	火	ごはん 牛乳(乳) いかなゲット② 肉と野菜のバーベキューソテー 中華春雨スープ	牛乳(乳) たら いか 豚肉 とり肉 豆腐	玉ねぎ にんじん キャベツ にんにく しょうが 長ねぎ ほうれん草 きくらげ	ごはん でん粉 砂糖 大豆油 米油 きび砂糖 春雨 ごま油	747 kcal	32.7 g	19.6 g	2.5 g
26	水	バーガーパン(乳,麦) スライスチーズ(乳) 牛乳(乳) ハンバーグ・照り焼きソースかけ じゃがいものベーコン煮 オレンジ 	牛乳(乳) 大豆 豚肉 とり肉 ベーコン チーズ(乳)	玉ねぎ トマト にんじん マッシュルーム さやいんげん オレンジ	パン(乳,麦) マーガリン(乳) 小麦ふすま(麦) じゃがいも でん粉 砂糖 菜種油 ラード 水あめ きび砂糖	788 kcal	35.1 g	27.9 g	3.4 g
27	木	麦ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー さばのみそ煮 れんこんのきんぴら しょうゆけんちん汁	牛乳(乳) さば みそ とり肉 豆腐 油揚げ	長ねぎ しょうが れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん ごぼう 大根	ごはん 大麦 きび砂糖 米油 じゃがいも	834 kcal	31.1 g	27.0 g	2.6 g
28	金	山菜うどん 牛乳(乳) (ソフトめん(麦)+山菜かけ汁) とり天(麦) アセロラゼリー	牛乳(乳) とり肉 豚肉 なると 油揚げ	にんにく 玉ねぎ 干しいたけ わらび 小松菜 にんじん アセロラ りんご	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でん粉 米油 砂糖	858 kcal	41.1 g	20.5 g	3.1 g

給食回数：16回 平均栄養価：エネルギー 790kcal たんぱく質 32.4g 脂質 23.0g カルシウム 433mg 食塩相当量 2.8g

今月の食育目標

給食の決まりを守ろう みんなで協力して準備をし、1人ひとりがマナーを守って、楽しい給食時間が過ごせるようにしましょう。

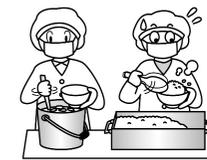
※ アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称の後ろに()で表記してあります。 卵…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)

※ 学校給食では[そば・落花生]を使用しておりません。 ※ 「はし」は忘れずに持ち帰り、毎日清潔なものを使いましょう。

※ 食材は、安全を確認したものを使用します。そのため食材がそろわない時には、献立や使用食材を変更する場合があります。

※ かむ力を養い歯を丈夫にする食材を使用した「カミカミメニュー」をとり入れています。よくかんで食べましょう。

※ しらすや海そう類には、海洋生物(小さなえび・かに)等が混じる可能性があります。



給食の時間は
 ・食べ物の名前
 ・料理の名前
 ・準備のしかた
 ・片付けのしかた
 ・食事のマナー
 などを「食べながら
 学ぶ場」にも
 なっています。



県内産やいわき市産の食材を積極的に活用し、その情報の一部を献立表にて紹介しています。身近で作られている食材に注目してみましょう。