



令和5年 4月分 学校給食予定献立表 (小学校)



勿来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) あつやきたまご(卵) わふうサラダ みそ肉じゃが | 牛乳(乳)(福島県産・通年) たまご(卵) まぐろフレーク ぶた肉 みそ | キャベツ にんじん 大根 きゅうり(福島県産) 玉ねぎ こんにやく さやいんげん | ごはん(いわき市産・通年) でんぷん さとう 油 こめ油 じゃがいも きびざとう | 599 kcal | 23.7 g | 17.5 g | 2.1 g |
| 10 | 月 | ごはん 牛乳(乳) さんがやき あつあげとぶた肉のみそいため もずくスープ | 牛乳(乳) だいず あじ みそ なまあげ ぶた肉 とり肉 もずく とうふ | ごぼう たけのこ 玉ねぎ にんじん 長ねぎ キャベツ ほししいたけ こねぎ しょうが | ごはん でんぷん さとう 油 ラード こめ油 きびざとう ごま | 554 kcal | 25.9 g | 17.3 g | 2.2 g |
| 11 | 火 | キムチチャーハン(げんりょうごはん) 牛乳(乳) ささかまいそべあげ チャプスイ | 牛乳(乳) ささかまぼこ 青のり ぶた肉 だいず いか かまぼこ | ヤングコーン しょうが 玉ねぎ にんじん グリンピース 長ねぎ たけのこ ほししいたけ りんご にんにく はくさい キャベツ | ごはん でんぷん こめ油 さとう 水あめ ごま油 | 519 kcal | 25.0 g | 14.4 g | 2.9 g |
| 12 | 水 | <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2~6年生のみなさん、ご進級おめでとうございます。今年度もいろいろな料理や食べ物が登場します。なんでも食べて、元気な体をつくりましょう！</p> | | | | | | | |
| 12 | 水 | こくとうパン(乳、麦) 牛乳(乳) とり肉のガーリックやき わかめとツナのあえもの オニオンスープ おいしいいちごゼリー | 牛乳(乳) スキムミルク(乳) とり肉 わかめ まぐろフレーク とうにゅう ベーコン(福島県産) だいず | 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 いちご | パン(乳、麦) コーンスターチ くろざとう さとう 油 こめ粉 じゃがいも 水あめ | 641 kcal | 29.9 g | 20.7 g | 2.2 g |
| 13 | 木 | みそラーメン 牛乳(乳) カミカミメニュー くちゅうかソフトめん(麦)+みそ味スープ) あげぎょうざ(麦)② いちご② | 牛乳(乳) ぶた肉 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 はくさい もやし(福島県産・通年) とうもろこし いちご(福島県産) にんにく | ちゅうかソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でんぷん さとう 油 ラード こめ油 | 599 kcal | 24.7 g | 17.8 g | 2.5 g |
| 14 | 金 | ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー いわしのうめ煮 ひじきとこんさいの油いため 呉汁 | 牛乳(乳) まいわし さつまあげ ほしひじき とり肉 だいず ぶた肉 油あげ とうふ みそ | うめぼし だいこん れんこん にんじん さやいんげん 長ねぎ こんにやく ごぼう | ごはん でんぷん さんおんとう さとう こめ油 ごま じゃがいも | 611 kcal | 28.3 g | 18.9 g | 2.2 g |
| 17 | 月 | 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 サワーゼリー(乳) | 牛乳(乳) ウィナー とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) 乳酸菌飲料(乳) | キャベツ とうもろこし にんじん アスパラガス 玉ねぎ かぼちゃ にんにく レモン | ごはん オリーブオイル 粉あめ じゃがいも さとう こめ油 カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦) | 653 kcal | 20.4 g | 18.0 g | 2.3 g |
| 18 | 火 | 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) だいず ぶた肉 スキムミルク(乳) | かぼちゃ 玉ねぎ ブロッコリー ほうれん草 にんじん とうもろこし キャベツ | パン(乳、麦) 小麦粉(麦) でんぷん こめ油 じゃがいも こめ粉 マーガリン(乳) ラード マヨネーズ さとう 油 パン粉(麦) | 690 kcal | 24.8 g | 27.3 g | 2.5 g |

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 (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) |
|--------------|-----------|--------|-----------|------------|-------------|--------|---------------|--------------|--------------|-------------|-----------|
| 630 | 20~32 | 14~21 | 2.2g未滿 | 350 | 50 | 3 | レチノール換算 200 | 0.4 | 0.4 | 25 | 4.5 |

ご入学・ご進級おめでとうございます。

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とり入れ、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、よろしくお願いいたします。



| 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 |
|----|---|---|--|---|--|-------------|-----------|-----------|----------|
| 19 | 水 | やさいたっぷりぶたどん 牛乳(乳)・コーヒー 県産とりつくね(麦) なっこそ汁 | 牛乳(乳) とり肉(福島県産) ひじき ぶた肉 こおりどうふ とうふ みそ | エリンギ(いわき市産) 玉ねぎ にんじん なめこ(いわき市産) 大根 長ねぎ ピーマン 黄パプリカ キャベツ にんにく しょうが | ごはん 小麦粉(麦) でんぷん さとう パン粉(麦) こめ油 きびざとう じゃがいも | 619 kcal | 27.5 g | 17.3 g | 2.1 g |
| 20 | 木 | ごはん 牛乳(乳) メンチカツ(麦) ビーフンいため(え) みそワントンスープ(麦) | 牛乳(乳) だいず ぶた肉 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 ちんげんさい にんにく | ごはん でんぷん さとう パン粉(麦) こめ油 ビーフン ごま油 ワンタン(麦) | 609 kcal | 24.8 g | 15.5 g | 2.2 g |
| 21 | 金 | ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー やさいはるまき(麦) ホイコーロー わかめスープ | 牛乳(乳) だいず ぶた肉 とり肉 わかめ とうふ | 玉ねぎ ほしいたけ キャベツ とうもろこし 長ねぎ しょうが たけのこ にんにく にんじん ピーマン たら | ごはん 小麦粉(麦) でんぷん はるさめ さとう ごま油 こめ油 ラード きびざとう なたね油 ごま | 586 kcal | 23.2 g | 19.6 g | 2.1 g |
| 24 | 月 | ツナごはん(げんりようごはん) 牛乳(乳) わかたけしのだ煮 ぶた汁 | 牛乳(乳) 油あげ とり肉 まぐろフレーク ぶた肉 とうふ みそ だいず とうにゆう | たけのこ にんじん こんにやく 玉ねぎ 大根 長ねぎ | ごはん でんぷん さとう ラード きびざとう じゃがいも | 617 kcal | 28.7 g | 22.9 g | 2.3 g |
| 25 | 火 | バーガーパン(乳,麦) 牛乳(乳) ハンバーグ・てりやきソースかけ じゃがいものベーコン煮 オレンジ | 牛乳(乳) だいず ぶた肉 とり肉 ベーコン | 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) じゃがいも 水あめ でんぷん きびざとう なたね油 ラード さとう 小麦ふすま(麦) マーガリン(乳) | 584 kcal | 25.7 g | 19.7 g | 2.3 g |
| 26 | 水 | ごはん 牛乳(乳) いかなゲット 肉とやさいのバーベキューソーテー ちゅうかはるさめスープ | 牛乳(乳) たら いか ぶた肉 とり肉 とうふ | 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 でんぷん さとう だいず油 こめ油 きびざとう はるさめ ごま油 | 585 kcal | 26.9 g | 17.0 g | 1.9 g |
| 27 | 木 | さんさいうどん 牛乳(乳) (ソフトめん(麦)+さんさいかけ汁) とり天(麦) アセロラゼリー | 牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 なると 油あげ | にんにく 玉ねぎ ほしいたけ わらび こまつな にんじん アセロラ りんご | ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でんぷん こめ油 さとう | 665 kcal | 32.2 g | 17.8 g | 2.3 g |
| 28 | 金 | 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 とうふ 油あげ | 長ねぎ しょうが れんこん にんじん こんにやく さやいんげん ごぼう 大根 | ごはん 大麦 きびざとう こめ油 じゃがいも | 635 kcal | 25.5 g | 22.9 g | 2.3 g |

給食回数 :16回 平均栄養価：エネルギー 610kcal たんぱく質 26.1g 脂質 19.0g カルシウム 376mg 食塩相当量 2.3g

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、給食の時間を楽しく過ごせるようにしましょう。

- ※ アレルギー物質を含むこんだて・食品の場合は、名称の後ろに()で表記してあります。たまご…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)
- ※ 学校給食では [そば・落花生] を使用していません。 ※ 「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。



※ 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。
※ 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。



きゆうしよくのじかんは
・たべものなまえ
・りょうりのなまえ
・じゅんぴのしかた
・かたづけのしかた
・たべるときのマナー
などを
まなびます。



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。身近な所で作られている食材に注目してみましょう。