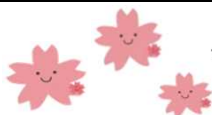




よくかむことは  
よく味わうこと



# 令和5年4月分 学校給食予定献立表 (中学校)

◎ 今月の食育目標「給食のきまりを守ろう」

小名浜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
---	---	-----	------------	------------	------------	-------	-------	----	-------



## ☆給食が始まります☆

ご入学・ご進級おめでとうございます。給食を通して、食べものの栄養や栄養バランスの良い食事のあり方、旬の食材、郷土料理など様々なことを学んでください。

7	金	ポークカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) 野菜のホットサラダ お祝いいちごゼリー	牛乳(乳) 豚肉 チーズ(乳) 大豆 スキムミルク(乳) とり肉 豆乳	福島県産の豚肉です。 にんにく にんじん 玉ねぎ いちご マッシュルーム とうもろこし もやし キャベツ ほうれん草	ごはん 米油 じゃがいも カレールウ(麦) ごま油 ハヤシルウ(麦) 砂糖 水あめ	819 kcal	25.3 g	22.6 g	3.3 g
10	月	ごはん 牛乳(乳) とり肉のガーリックソースかけ 呉汁	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 大豆 みそ とり肉 油揚げ	にんじん 大根 玉ねぎ 長ねぎ にんにく レモン パセリ	ごはん じゃがいも じゃがいも 米油 砂糖	786 kcal	34.2 g	23.8 g	2.4 g
11	火	みそラーメン<中華ソフトめん(麦)+みそ味スープ> 牛乳(乳) 野菜春巻き(麦) オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 みそ 大豆	福島県産のもやしです。 しょうが にんにく にんじん チンゲンサイ もやし たけのこ とうもろこし キャベツ 干しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ たらこ オレンジ	中華ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でん粉 ごま油 春雨 米油 砂糖 菜種油 ラード	780 kcal	31.1 g	20.1 g	3.5 g
12	水	ごはん 牛乳(乳) ホイコーロー フィッシュビーンズ スープぎょうざ(麦) グレープゼリー	牛乳(乳) とり肉 大豆 豚肉 青のり 煮干し	干しいたけ にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ しょうが 長ねぎ 小松菜 にんにく ぶどう	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ごま油 ラード 米油 ごま	760 kcal	27.3 g	17.1 g	2.9 g
13	木	黒糖パン(乳,麦) 牛乳(乳) ウインナーとキャベツのソテー 青菜のシチュー(乳,麦)	牛乳(乳) スキムミルク(乳) とり肉 チーズ(乳) ウインナー	にんじん 玉ねぎ とうもろこし キャベツ 小松菜	パン(乳,麦) コーンスターチ 砂糖 油 シチュールウ(乳,麦) じゃがいも 米油 生クリーム(乳)	860 kcal	30.1 g	29.4 g	2.5 g
14	金	麦ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 肉じゃが オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 さば みそ	こんにゃく 玉ねぎ にんじん さやいんげん オレンジ	ごはん 大麦 米油 じゃがいも 砂糖 でん粉	807 kcal	31.3 g	21.1 g	2.2 g
17	月	ツナごはん 牛乳(乳) 白ごまつくね②(麦) 小松菜のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ 油揚げ 大豆 とり肉 とりレバー まぐろフレーク	長ねぎ 小松菜 玉ねぎ にんじん	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 ごま 油 ラード パン粉(麦)	825 kcal	31.9 g	29.3 g	2.7 g
18	火	ごはん 牛乳(乳) いわしの揚げびたし 豚汁 オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ いわし	にんじん 大根 こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ しょうが オレンジ	ごはん じゃがいも でん粉 米油 砂糖	767 kcal	31.5 g	21.0 g	2.1 g

☆一汁二菜の日☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。

19	水	ごはん 牛乳(乳) 豚カツ(麦) 五目きんぴら キャベツのみそ汁	牛乳(乳) 油揚げ とり肉 豆腐 みそ 大豆 さつま揚げ 豚肉	福島県産の豚肉です。 玉ねぎ キャベツ 小松菜 ごぼう にんじん	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油 砂糖	786 kcal	33.2 g	21.6 g	2.6 g
----	---	---	---------------------------------------	---	---	----------	--------	--------	-------

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

※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。

※学校給食では[そば・落花生]を使用しておりません。



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
20	木	食パン(乳,麦) 牛乳(乳) ハンバーグトマトソースかけ ワンタンスープ(麦) チーズ(乳)	牛乳(乳) 豚肉 大豆 とり肉 チーズ(乳)	干しいたけ にんじん 玉ねぎ もやし ほうれん草 しょうが トマト にんにく とうもろこし	パン(乳,麦) ワンタン(麦) 福島のトマトを使用します。 でん粉 砂糖 米油 ラード	748 kcal	34.2 g	24.5 g	3.2 g
21	金	ごはん わかめふりかけ 牛乳(乳) とりつくね(麦)②  福島のトマトを使用します。 どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ とり肉 干しひじきのり かつお節 わかめ	しょうが にんにく にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ	ごはん 米油 じゃがいも バター(乳) 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦)	752 kcal	29.5 g	22.9 g	2.2 g
24	月	ごはん 牛乳(乳) あじフライ(麦) じゃがいものそぼろ煮	牛乳(乳) とり肉 さつまいも 厚揚げ  あじ	にんじん 玉ねぎ さやいんげん	ごはん 米油 じゃがいも 砂糖 でん粉 小麦粉(麦) パン粉(麦)	831 kcal	33.6 g	20.1 g	2.4 g
25	火	きつねうどん<ソフトめん(麦)+きつねかけ汁> 牛乳(乳) しらす入りかき揚げ(麦) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 油揚げ 大豆 しらす干し	にんじん 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ ごぼう 春菊  オレンジ	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) 油 米油	858 kcal	32.2 g	26.2 g	3.3 g
26	水	麦ごはん 牛乳(乳) マーボー春雨 卵スープ(卵) 豆乳プリン	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) 豚肉 みそ 豆乳	にんじん 玉ねぎ 小松菜 にんにく しょうが たけのこ	ごはん 大麦 でん粉 米油 砂糖 春雨 水あめ パーム油	758 kcal	26.3 g	19.3 g	2.9 g
27	木	コッパン(乳,麦) 牛乳(乳)コーヒー 野菜メンチカツ(麦) ソースかけ ミネストローネ	牛乳(乳) ベーコン 白いんげん豆 大豆 豚肉 とり肉	にんにく にんじん セロリ いわき産のトマトです。 トマト さやいんげん 玉ねぎ キャベツ	パン(乳,麦) 米油 じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦) 大豆油	830 kcal	29.1 g	27.7 g	2.8 g
★一汁二菜の日★ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。									
28	金	ごはん 牛乳(乳) さんまの梅煮 たけのこのおかか煮 なめこと野菜のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ とり肉 ちくわ  かわき産のなめこです。 かつお節 さんま	にんじん 大根 玉ねぎ なめこ 小松菜 梅干し こんにゃく たけのこ わらび	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 米油	743 kcal	33.2 g	19.2 g	2.7 g

給食回数16回 平均栄養価：エネルギー794kcal たんぱく質30.9g 脂質22.9g カルシウム409mg 食塩相当量2.7g

<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	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
810	26~41	18~27	食塩相当量 2.7未満	450	120	4.5	リノール換算 300	0.5	0.6	35	7



給食では、よくかんで食べる習慣を身につけてもらうため、かみかみメニューを実施しています。



よくかむことの効果

<p>肥満防止 おなかいっぱい</p>	<p>消化吸収がよくなる</p>	<p>むし歯予防</p>	<p>脳の働きが活発になる</p>
-------------------------	------------------	--------------	-------------------