

★今月の食育目標「給食のきまりを守ろう」★

令和5年4月分 学校給食予定献立表 (中学校)

ご入学・ご進級おめでとうございます！

いわき市立平北部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	I栄養	たんぱく質	脂質	食塩相当量
★ お祝い献立 ★			今日は進学・進級のお祝いとして、いちごクレープをお届けします。味わって食べてください♪						
7	金	減量混ぜ込みツナごはん 牛乳(乳) 厚焼き卵(卵) すまし汁 米粉いちごクレープ 	牛乳(乳) とり肉 はんぺん 卵(卵) マグロフレーク 大豆 豆乳	みつ葉 しめじ 長ねぎ ほうれん草 にんじん いちご	ごはん でん粉 砂糖 米粉 水あめ 菜種油	845 kcal	35.4 g	30.3 g	2.5 g
10	月	ごはん 味付けのり 牛乳(乳) 若竹信田煮 肉じゃが グレープゼリー 	牛乳(乳) 豚肉 油揚げ とり肉 のり	玉ねぎ にんじん こんにゃく グリンピース たけのこ ぶどう	ごはん じゃがいも さとう こめ油 でんぷん ラード	802 kcal	30.0 g	18.6 g	2.5 g
11	火	黒糖パン(乳麦) 牛乳(乳) かぼちゃコロッケ(麦) 野菜スープ チーズ(乳)	牛乳(乳) 豚肉 大豆 チーズ(乳)	玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ほうれんそう かぼちゃ	こくとうパン(乳麦) こめ油 さつまいも じゃがいも だいたず油 パンこ(麦)	817 kcal	28.1 g	30.0 g	2.6 g
12	水	チキンカレーライス(乳麦) <麦ごはん> 牛乳(乳) 野菜ソテー グレープフルーツ 	牛乳(乳) とり肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) ベーコン	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん グリンピース トマト 小松菜 しめじ とうもろこし グレープフルーツ	ごはん 大麦 じゃがいも カレールウ(麦) 米油	805 kcal	29.2 g	19.0 g	3.1 g
夕食はうす味にしましょう。									
13	木	ごはん 牛乳(乳) 一汁二菜献立 豆腐ナゲット(麦)② 豚肉のキムチ炒め わかめと卵のスープ(卵)	牛乳(乳) とり肉 わかめ 卵(卵) 豚肉 いとよりだい 豆腐 豆乳 大豆 みそ	とうもろこし 玉ねぎ にんじん 枝豆 白菜 にんにく しょうが りんご チンゲンサイ	ごはん でん粉 小麦粉(麦) 砂糖 水あめ 米油 大豆油	830 kcal	29.7 g	31.2 g	2.9 g
* 全国の郷土料理献立 * 大分県			とり天は、50年以上前に大分市内の食堂から誕生しました。今では大分県の家庭料理の定番になっています。						
14	金	雑穀ごはん 牛乳(乳) 一汁二菜献立 とり天(麦) 煮がし キャベツのみそ汁 	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ とり肉 生揚げ 凍り豆腐	キャベツ にんじん ごぼう にんにく れんこん ぶき こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	ごはん 大麦 もちきび 高きび 発芽玄米 黒米 はと麦 アマノリ 小麦粉(麦) でん粉 米油 砂糖	833 kcal	36.1 g	26.9 g	2.5 g
* 一汁二菜献立 *			主食(ごはん)に、主菜(肉や魚などのおかず)・副菜(野菜のおかず)・汁物を組み合わせた栄養のバランスをとりやすい献立です。給食にも和食を中心に積極的に取り入れていきます。						
17	月	ごはん 牛乳(乳)・J-7味 いわしの揚げ浸し かみかみメニュー 切干大根と小松菜の油炒め いわき野菜の豚汁 	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ いわし とり肉 さつま揚げ かつお節	にんじん 大根 ごぼう こんにゃく なめこ 長ねぎ しょうが 切干大根 小松菜 	ごはん でん粉 米油 砂糖 ごま	805 kcal	33.3 g	21.9 g	2.7 g
18	火	コッペパン(乳麦) キャラメルクリーム(乳) 牛乳(乳) ハンバーグ(麦)・ケチャップソースかけ キャベツのクリームシチュー(乳麦)	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) 豚肉 練乳(乳)	キャベツ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム 	パン(乳麦) 水あめ バター(乳) こむぎこ(麦) じゃがいも こめ油 でんぷん パンこ(麦)	880 kcal	37.1 g	26.8 g	2.8 g

◎学校給食は、健康や成長のために必要な栄養バランスのほか、旬の食材や地場産物、行事食や郷土料理などを取り入れるなど様々なことを考えて作っています。望ましい食習慣や実践力を身につけるために、学校給食を通して、様々なことを学んでいきましょう！



つめが伸びている人は短く切っておきましょう。



清潔な白衣をきちんと身につけましょう。



髪の毛が出ないように帽子をかぶりましょう。



マスクは口と鼻が隠れるようにつけましょう。

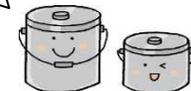


給食用の清潔なハンカチを用意しましょう。



石けんを使って十分な手洗いをしましょう。

食べ物を扱うという自覚を持って衛生面に気を付けましょう。





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	E kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
19	水	ごはん 牛乳(乳) 春巻き(麦) 豚肉とキャベツのみそ炒め 中華スープ 一汁二菜献立 かみかみメニュー	牛乳(乳) とり肉 豆腐 大豆 豚肉 みそ 	玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 きくらげ にんにく キャベツ 干しいたけ たけのこ にら にんじん しょうが ピーマン	ごはん 春雨 でん粉 ごま油 砂糖 小麦粉(麦) 菜種油 ラード 米油	764	26.9	23.0	2.7
20	木	山菜うどん 【ソフトめん(麦)+山菜かけ汁】 牛乳(乳) ちくわのカレー揚げ(麦) 豆乳ココアデザート 	牛乳(乳) とり肉 油揚げ ちくわ(麦) 豆乳 	玉ねぎ わらび たけのこ なめこ ほうれん草 干しいたけ 	ソフトめん(麦) でん粉 ラード 米油 砂糖 水あめ 夕食はうす味にしましょう。	810	34.9	19.1	3.4
21	金	ごはん いそわかめふりかけ 牛乳(乳) コーン焼売②(麦) ひき肉とやさいのソテー たまごスープ(卵) ヨーグルト(乳) 一汁二菜献立	牛乳(乳) わかめ のり 昆布 とり肉 卵(卵) 大豆 豆腐 たら 豚肉 ヨーグルト(乳)	玉ねぎ ほしいたけ にんじん ほうれん草 とうもろこし 小松菜 しめじ	ごはん はと麦 ごま 砂糖 小麦粉(麦) パン粉(麦) でん粉 さとう ラード こめ油	779	31.1	20.4	2.8
24	月	ごはん 牛乳(乳) さんまの甘露煮 ひじきの炒め煮 どさんこ汁(乳) 一汁二菜献立 かみかみメニュー	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ さんま とり肉 干しひじき 油揚げ	にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく こんにゃく さやいんげん	ごはん じゃがいも 米油 バター(乳) でん粉 砂糖 	782	31.3	24.1	2.9
25	火	食パン(乳麦) 大豆チョコ(乳) 牛乳(乳) ハムチーズピカタ(卵 乳) とり肉とじゃがいものスープ オレンジ	牛乳(乳) とり肉 大豆 ハム(卵 乳) 卵(卵) チーズ(乳)	玉ねぎ にんじん ほうれん草 オレンジ 	食パン(乳麦) じゃがいも でん粉 油 チョコ(乳)	796	31.5	30.0	2.5
26	水	ごはん 牛乳(乳) メンチカツ(麦)・リスかけ ほうれん草のごま和え にら玉汁(卵) 一汁二菜献立	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) 豆腐 大豆 豚肉	にら にんじん 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 もやし	ごはん でんぷん さとう 小麦粉(麦) パン粉(麦) コーンフラワー 米油 ごま	825	27.9	27.6	2.5
27	木	ごはん 牛乳(乳) さばの香味焼き こんにゃくの金平 ほうれん草と豆腐のみそ汁 一汁二菜献立 かみかみメニュー	牛乳(乳) 豆腐 みそ さば とり肉 さつま揚げ	ほうれん草 もやし こねぎ レモン しょうが にんじん こんにゃく さやいんげん	ごはん 砂糖 米油 ごま油 ごま	753	32.1	26.5	2.6
28	金	ごはん 牛乳(乳) 揚げ餃子(麦)② もやしとささみのナムル 八宝菜(卵) 一汁二菜献立 かみかみメニュー	牛乳(乳) 豚肉 いか かまぼこ うずら卵(卵) とり肉	しょうが たけのこ 玉ねぎ にんじん キャベツ きくらげ ヤングコーン さやいんげん にんにく もやし こまつな	ごはん ごま油 でん粉 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油 ごま 砂糖 ラード	807	33.9	24.6	2.5
給食回数：16回 エネルギー：808kcal たんぱく質：31.8g 脂質：25.0g カルシウム：456mg 食塩相当量：2.7g									

◎アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称の後ろに()で表記しています。たまご…(卵) 牛乳…(乳) 小麦…(麦) えび…(え) かに…(か) 「そば」「落花生」を含む食品は使用していません。

◎納入事情により、献立内容を変更する場合があります。 ◎はしは毎日持ち帰り、清潔なものを使いましょう。

◎減量ごはん・パン：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。

◎いわき市のホームページで、過去の献立表や給食レシピを掲載していますので、ぜひご覧ください。

《いわき市の学校給食摂取基準(生徒1食あたり)》



☆今月の地場産物(予定)☆
いわき市産 ごはん、なめこ、長ねぎ、
 キャベツ、玉ねぎ、にら、こねぎ
福島県産 もやし、たまご、豚肉
 ※豆腐・油あげ・こんにゃくは、地元の業者さんに作っていただいています。
 また、野菜もなるべく地元のを優先して納品していただいています。

	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 μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
中学生	810	26~41	18~27	2.7	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7

