

★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 (小学校)



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	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	I初値	たんぱく質	脂質	食塩相当量
7	金	ごはん 味つけのり 牛乳(乳) メンチカツ(麦)・ソースかけ にらたまみそ汁(卵) グレープゼリー	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) みそ だいず ぶた肉 のり	にら 玉ねぎ キャベツ ぶどう	ごはん でんぷん さとう コーンフラワー こめ油 こむぎこ(麦) パンこ(麦)	671 kcal	25.2 g	20.6 g	2.3 g
10	月	ごはん 牛乳(乳)・コーヒー味 はるまき(麦) ←かみかみメニュー ぶた肉とキャベツのみそいため ちゅうかさーブ	牛乳(乳) とり肉 とうふ だいず ぶた肉 みそ	玉ねぎ 長ねぎ ほうれんそう きくらげ にんにく キャベツ ほししいたけ たけのこ にら にんじん しょうが ピーマン	ごはん はるさめ でんぷん ごま油 さとう こむぎこ(麦) なたね油 ラード こめ油	620 kcal	21.9 g	19.0 g	2.3 g
11	火	げんりょうまぜこみツナごはん 牛乳(乳) あつやたまご(卵) どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ たまご(卵) マグロフレーク	にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく	ごはん じゃがいも こめ油 バター(乳) でんぷん さとう	644 kcal	28.2 g	25.8 g	2.3 g
<p>☆ お祝いこんだて ☆ 給食には、いろいろな食べ物が使われています。初めて食べるものも、まずは一口食べて、どのような味がするのかを知りましょう！ ♪♪ 1年生の給食がはじまります！ ♪♪ 給食は、お友達や先生と一緒に食べるので、きっとおいしく感じられますよ。今日は、お祝いにクレープがつかます♪</p>									
12	水	げんりょうこくとうパン(乳麦) 牛乳(乳) かぼちゃコロック(麦) やさいスープ こめこいちごクレープ	牛乳(乳) ぶた肉 だいず 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 かぼちゃ いちご	こくとうパン(乳麦) こめ油 さつまいも じゃがいも だいず油 パンこ(麦) さとう こめこ でんぷん 水あめ なたね油	667 kcal	21.5 g	26.1 g	1.9 g
13	木	チキンカレーライス(乳麦) くむぎごはん) 牛乳(乳) やさいソテー	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 こまつな しめじ とうもろこし	ごはん おおむぎ じゃがいも カレールー(麦) こめ油	616 kcal	24.1 g	17.2 g	2.7 g
<p>* 一汁二菜こんだて * 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。</p>									
14	金	ごはん 牛乳(乳) さんまのかんろ煮 ひじきのいため煮 すまし汁	牛乳(乳) とり肉 はんぺん さんま ほしひじき 油あげ ぶた肉	みつば しめじ 長ねぎ ほうれんそう しょうが にんじん こんにゃく さやいんげん	ごはん でんぷん さとう こめ油	563 kcal	24.8 g	17.4 g	2.2 g
17	月	ごはん 牛乳(乳) たけのこしのだ煮 肉じゃが	牛乳(乳) ぶた肉 油あげ とり肉	玉ねぎ にんじん こんにゃく グリンピース たけのこ	ごはん じゃがいも さとう こめ油 でんぷん ラード	602 kcal	24.2 g	17.2 g	1.9 g
18	火	ごはん 牛乳(乳) ぶた肉のキムチいため わかめとたまごのスープ(卵)	牛乳(乳) とり肉 わかめ たまご(卵) ぶた肉 だいず みそ	とうもろこし 玉ねぎ にんじん はくさい にんにく しょうが りんご チンゲンサイ	ごはん でんぷん さとう 水あめ こめ油	542 kcal	23.2 g	16.4 g	2.4 g

**給食時間の過ごし方**

学校給食は、食べものや食事マナーなどについて学ぶ勉強の時間です。みんなと協力して給食を準備し、楽しく食べながら、食の知識を身につけましょう！

**給食当番の衛生チェック**

食べ物を扱うという自覚を持って衛生面に気をつけましょう。

- 1 つめ**  
つめが伸びている人は短く切っておきましょう。
- 2 白衣**  
清潔な白衣をきちんと身につけましょう。
- 3 帽子**  
髪の毛が出ないように帽子をかぶりましょう。
- 4 マスク**  
マスクは口と鼻が隠れるようにつけましょう。
- 5 ハンカチ**  
給食用の清潔なハンカチを用意しましょう。
- 6 手洗い**  
石けんを使って十分な手洗いをしましょう。



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	I値*	たんぱく質	脂質	食塩相当量
19	水	げんりょうねじりパン(乳麦) 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) ぶた肉	キャベツ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム	パン(乳麦) バター(乳) さとう こむぎこ(麦) ジャがいも こめ油 でんぷん パンこ(麦)	669 kcal	28.7 g	24.8 g	2.4 g
20	木	ざっこくごはん 牛乳(乳) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">一汁二菜こんだて</span> さばのこうみやき <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">かみかみメニュー</span> こんにゃくのきんぴら ほうれんそうとうとうぶのみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ さば とり肉 さつまあげ	ほうれんそう 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 おおむぎ もちきび たかきび はつがげんまい くらまい はとむぎ アラジ さいとう こめ油 ごま油 ごま	612 kcal	27.1 g	22.9 g	2.2 g
21	金	さんさいうどん 【ソフトめん(麦)+さんさいかけ汁】 牛乳(乳) ちくわのカレーあげ(麦) ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) とり肉 油あげ ちくわ(麦) ヨーグルト(乳)	玉ねぎ わらび たけのこ なめこ ほうれんそう ほししいたけ	ソフトめん(麦) でんぷん ラード こめ油	616 kcal	27.3 g	16.8 g	2.7 g
* 全国の郷土料理こんだて * 大分県 <span style="float: right;">てん ねんじょうまえ おおいたしな いま おおいたけん かにいりょうり ていはん</span> 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。今では大分県の家料理の定番になっています。									
24	月	ごはん いそわかめふりかけ 牛乳(乳) とり天(麦) キャベツのみそ汁	牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ とり肉 わかめ のり こんぶ	キャベツ にんにく にんじん	ごはん こむぎこ(麦) でんぷん こめ油 はとむぎ さとう ごま	634 kcal	29.6 g	22.8 g	2.2 g
25	火	ごはん 牛乳(乳) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">一汁二菜こんだて</span> ポークしゅうまい(麦) ひき肉とやさいのソテー たまごスープ(卵)	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) だいす ぶた肉	玉ねぎ ほししいたけ にんじん ほうれんそう しょうが こまつな しめじ	ごはん でんぷん こむぎこ(麦) ごま油 さいとう ラード こめ油	566 kcal	23.9 g	18.7 g	1.8 g
26	水	食パン(乳麦) だいすチョコ(乳) 牛乳(乳) ハムチーズピカタ(卵 乳) とり肉とジャがいものスープ	牛乳(乳) とり肉 ハム(卵 乳) たまご(卵) チーズ(乳) だいす	玉ねぎ にんじん ほうれんそう	パン(乳麦) ジャがいも でんぷん さとう 油 チョコ(乳)	669 kcal	26.7 g	28.5 g	2.2 g
季節の行事食こんだて * 端午の節句：こどもの日 <span style="float: right;">せいご せせう がいつか せいちゆう いわ ぎょうじ ひとあしはや たの</span> 「端午の節句(5月5日)」は、こどものすこやかな成長を祝う行事です。給食では一足早く、かしわもちが出ます。お楽しみに!									
27	木	ごはん 牛乳(乳) かつおのあげびたし いわきやさいのぶた汁 かしわもち	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ かつお あずき	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく なめこ 長ねぎ しょうが	ごはん でんぷん こめ油 さとう ごま こめこ だいす油	666 kcal	28.4 g	18.6 g	1.9 g
28	金	ごはん 牛乳(乳) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">一汁二菜こんだて</span> あげぎょうざ(麦)② <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">かみかみメニュー</span> もやしとささみのナムル はっぼうさい	牛乳(乳) ぶた肉 いか かまぼこ 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 いら もやし こまつな	ごはん ごま油 でんぷん こむぎこ(麦) ラード こめこ こめ油 ごま さとう	601 kcal	24.4 g	19.0 g	2.0 g
給食回数：16回 エネルギー：622kcal たんぱく質：25.6g 脂質：20.7g カルシウム：373mg 食塩相当量：2.2g									

◎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(児童1食あたり)》※献立表には中学年の栄養価を記載しています。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	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
低学年	520	17~26	12~17	2.0 未満	290	40	2	160	0.3	0.4	20	4
中学年	630	20~32	14~21	2.2 未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5
高学年	760	25~38	17~25	2.5 未満	360	70	3.5	240	0.5	0.5	30	5



☆今月の地場産物(予定)☆

いわき市産 ごはん、なめこ、長ねぎ、いら

キャベツ、玉ねぎ、こねぎ

福島県産 もやし、たまご、ぶた肉

※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  
地元のものを優先して納品していただいています。