



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(食べる力・感謝の心)

平南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	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) レバー入りメンチかつ(麦) わかめのみそ汁 ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) 豆腐 みそ わかめ とり肉 とりレバー ヨーグルト(乳)	長ねぎ 玉ねぎ 小松菜 にんじん	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦) 米油	834 kcal	31.3 g	24.3 g	2.7 g	
10	月	ごはん 牛乳(乳) とり肉とウインナーのチリソース炒め ほうれん草と油揚げのみそ汁 オレンジ	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ とり肉 豚肉	玉ねぎ ほうれん草 にんにく しょうが 長ねぎ オレンジ	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 でん粉	766 kcal	32.8 g	22.9 g	2.7 g	
11	火	黒糖パン(乳,麦) 牛乳(乳) とり肉・ガーリックソースかけ 野菜スープ 大豆小魚	スキムミルク(乳) 牛乳(乳) ベーコン とり肉 大豆 青のり 煮干し	にんじん 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 しょうが にんにく パセリ	パン(乳,麦) コーンスターチ 黒砂糖 砂糖 油 でん粉 米油 ごま	801 kcal	36.4 g	25.7 g	2.8 g	
12	水	日本型食生活献立								
カルシウム米入りごはん <主食> 牛乳(乳) 豆腐ナゲット②(麦) <主菜> にんじのみそきんぴら なめこ入り豚汁 <汁物> <副菜>			牛乳(乳) 豚肉 大豆 豆乳 みそ とり肉 豆腐 たら	ごぼう 大根 こんにやく なめこ 長ねぎ にんじん れんこん さやいんげん 枝豆 玉ねぎ とうもろこし	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも 米油 小麦粉(麦) なたね油 大豆油	765 kcal	27.8 g	21.4 g	2.2 g	
13	木	麦ごはん 牛乳(乳)・コーヒー さばのみそ煮 しょうゆけんちん汁	牛乳(乳) 大豆 油揚げ さば みそ	ごぼう にんじん 大根 こんにやく 長ねぎ	ごはん 大麦 米油 じゃがいも でん粉 砂糖	746 kcal	25.8 g	18.8 g	2.3 g	
14	金	ポークカレーライス(麦)<ごはん> 牛乳(乳) 枝豆とコーンのソテー いもけんぴ小魚	牛乳(乳) 豚肉 豆乳チーズ 煮干し	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ かぼちゃ 枝豆 とうもろこし 小松菜	ごはん 米油 じゃがいも ルウ(麦) でん粉 砂糖 パーム油 ココア 米粉 さつまいも 水あめ 油	868 kcal	39.4 g	32.8 g	3.2 g	
						夕食はうす味にしましょう。				
17	月	ツナごはん 牛乳(乳) コロッケ(乳,麦) どさんこ汁	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ まぐろフレーク 大豆	しょうが にんにく もやし とうもろこし 長ねぎ にんじん グリーンピース 玉ねぎ	ごはん じゃがいも 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(乳,麦) 米油	870 kcal	31.0 g	30.0 g	3.0 g	
						夕食はうす味にしましょう。				
18	火	コッペパン(乳,麦) 大豆チョコクリーム(乳) 牛乳(乳) マカロニのミートソース(麦) 野菜スープ	牛乳(乳) とり肉 豚肉 大豆	にんじん 玉ねぎ もやし ほうれん草 にんにく マッシュルーム トマト	パン(乳,麦) 米油 マカロニ(麦) 大豆チョコクリーム(乳)	759 kcal	30.5 g	24.7 g	2.6 g	
19	水	ごはん 牛乳(乳) ほっけの昆布しょうゆ焼き 五目豆 グレープフルーツ	牛乳(乳) とり肉 角切り昆布 さつま揚げ 厚揚げ ほっけ	ごぼう にんじん こんにやく 枝豆 トマト グレープフルーツ	ごはん 米油 じゃがいも 砂糖 水あめ	769 kcal	33.8 g	15.9 g	2.3 g	
20	木	発芽米入りごはん 牛乳(乳) とりつくね(麦) 切干大根と小松菜の油炒め いわしのつみれみそ汁	牛乳(乳) たら 豆腐 みそ 大豆 豆乳 豚肉 さつま揚げ かつお節 ひじき とり肉	ごぼう にんじん しょうが 長ねぎ 切り干し大根 小松菜 玉ねぎ	ごはん 発芽胚芽米 でん粉 砂糖 米油 小麦粉(麦) パン粉(麦)	750 kcal	31.4 g	19.9 g	2.8 g	
21	金	きつねうどん<ソフトめん(麦)+かけ汁> 牛乳(乳) 白身魚ののりごま揚げ(麦) フライドごぼう ぶどうゼリー	牛乳(乳) とり肉 油揚げ なた 青のり ホキキ 「ごぼう天」のように うどんにトッピングしても!	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 ごぼう ぶどう	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) ごま パン粉(麦) 米粉 米油 砂糖	892 kcal	40.1 g	26.1 g	3.3 g	
						夕食はうす味にしましょう。				

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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
<p>日本型食生活献立</p> <p>日本型食生活とは、「主食」のごはんを中心に「主菜」・「副菜」を組み合わせた食事のことです。ここに「汁物」が加わるとさらに栄養バランスがよくなります。</p>										
24	月	ごはん <主食> 牛乳(乳) ハンバーグ・ソースかけ <主菜> 新じゃがと春キャベツのみそ汁 <汁物>	「豆みそ」は かりかり大豆に あまみそをから めたものです。	牛乳(乳) 油揚げ 大豆 みそ 豚肉 とり肉 豆乳チーズ	キャベツ しょうが 玉ねぎ にんにく トマト	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 ラード 米油	779	30.4	21.6	2.7
25	火	ごはん 牛乳(乳) いわしのかりかり焼き① 肉じゃが グレープフルーツ	牛乳(乳) 豚肉 いわし	にんじん こんにやく 玉ねぎ さやいんげん しょうが グレープフルーツ	ごはん 米油 じゃがいも 砂糖 でん粉 水あめ 油 米粉 米粉パン粉	776	28.9	17.6	2.0	
26	水	ごはん 焼きのり 牛乳(乳) にんじんメンチカツ(麦) なめこと野菜のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ 大豆 豚肉 焼きのり	にんじん なめこ 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦) 米油	749	28.5	22.4	2.8	
27	木	ごはん 胚芽ふりかけ 牛乳(乳) たけのこのおかか煮(麦) 呉汁 レモンミルクゼリー(乳)	牛乳(乳) 豚肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ とり肉 焼きちくわ(麦) かつお節 乳酸菌飲料(乳)	にんじん 大根 玉ねぎ こんにやく たけのこ わらび レモン	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 水あめ	768	31.9	18.4	2.8	
28	金	カルシウム米入りごはん 牛乳(乳) にんじんしゅうまい①(麦) ひじきしゅうまい①(麦) チャプスイ グレープフルーツ	牛乳(乳) 豚肉 かまぼこ 大豆 たら とり肉 ひじき	干しいたけ にんじん たけのこ 玉ねぎ キャベツ しょうが グレープフルーツ	ごはん でん粉 砂糖 ごま油 小麦粉(麦) ラード	736	25.7	15.6	2.4	
<p>*給食回数16回 *平均栄養価 エネルギー：789kcal たんぱく質：31.6g 脂質：22.4g カルシウム：438mg 食塩：2.7g</p>										

※いわき市の学校給食では、落花生・そばを含む食品は使用していません。また、アレルギー物質を含む献立・食品には、名前の後ろに()で記載しています。卵(卵) 牛乳(乳) 小麦(麦) えび(え) かに(か)
 ※海そう類は、海洋生物(小さなえび・かに)等が混じる可能性があります。
 ※はしは忘れずに持ち帰り、清潔なものを使いましょう。また、はしの長さが短すぎる生徒が見られます。成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。

<学校給食摂取基準(中学校)> 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	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
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

生活習慣病予防の観点から
めん類の汁を飲み干さないことを
おすすめしています。



給食の前に



給食当番の人も、給食当番以外の人もトイレを済ませて、手洗いをしましょう。

ていねいに配ぜんしよう



福島県の「食育」は……

「食べる力」を中心に「感謝の心」「郷土愛」をはぐくみ、子ども達が生涯にわたって健康でいきいきとした生活を送れることを目指しています。
 当調理場では、毎月の食育目標にもとづいて子ども達に「食」に関するさまざまなことを毎日の給食やおたよりで伝えていくことにしています。