

# 令和5年 4月分 学校給食予定献立表 (小学校)



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	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) 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) とうふ みそ わかめ だいず とり肉 とりレバー ヨーグルト(乳)	ながねぎ 玉ねぎ こまつな にんじん	ごはん じゃがいも でんぷん さとう 油 パン粉(麦) こめ油	708 kcal	24.2 g	26.9 g	2.1 g
10	月	ごはん はいがふりかけ 牛乳(乳) たれつき肉だんご② 新じゃがと春キャベツのみそ汁	牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ だいず とり肉	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 でんぷん さとう なたね油 ラード	606 kcal	25.1 g	18.3 g	2.2 g
<small>にほんがた しよくせいかつ こんだて</small> <b>日本型食生活献立</b>									
<small>にほんがた しよくせいかつ</small> ごはん <主食> 牛乳(乳) とうふ ナゲット(麦)① <主菜> きりぼしだいこんとこまつなの油いため <副菜> いわしのつみれみそ汁 <汁物>			<small>にほんがた しよくせいかつ しよくしよく ちゆうしん しよくせい ふくさい くらあ あ</small> 日本型食生活とは、「主食」のごはんを中心に「主菜」・「副菜」を組み合わせさ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。						
11	火	ごはん <主食> 牛乳(乳) とうふ ナゲット(麦)① <主菜> きりぼしだいこんとこまつなの油いため <副菜> いわしのつみれみそ汁 <汁物>	牛乳(乳) たら とうふ みそ ぶた肉 さつまあげ かつおぶし とうにゅう だいず	ごぼう にんじん しょうが ながねぎ きりぼしだいこん こまつな えだまめ 玉ねぎ とうもろこし	ごはん でんぷん さとう こめ油 さとう 小麦粉(麦) なたね油 だいず油	576 kcal	23.9 g	17.5 g	2.4 g
<small>にゆうがく しんきゆう</small> <b>「入学・進級おめでとう!」こんだて</b>									
<small>しん ねんせい きゆうしよく きよう</small> 新1年生の給食が今日から始まります。いろいろな食べ物にチャレンジしてみましょう。									
12	水	こくとうパン(乳,麦) 牛乳(乳) とり肉・ガーリックソースかけ やさいスープ	<small>スキムミルク(乳) 牛乳(乳) ベーコン とり肉</small> 給食がはじめてな子にも食べやすく 準備・片付けがしやすいこんだてに なっています。	にんじん 玉ねぎ キャベツ ほうれんそう しょうが にんにく パセリ	パン(乳,麦) コーンスターチ くろざとう 油 でんぷん こめ油 さとう	599 kcal	26.5 g	19.7 g	2.7 g
夕食はうす味にしましょう。									
13	木	ポークカレーライス(麦) <ごはん> 牛乳(乳) えだまめとコーンのソテー	<small>牛乳(乳) ぶた肉 とうにゅうチーズ</small> 1年生が、毎日少しずつ給食に なれていけるようにシンプルな こんだてからはじめています。	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ かぼちゃ えだまめ とうもろこし こまつな	ごはん こめ油 じゃがいも ルウ(麦) でんぷん さとう パーム油 ココア こめ粉	654 kcal	21.7 g	22.0 g	2.2 g
14	金	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ・ソースかけ なめこやさいのみそ汁 オレンジ	牛乳(乳) とうふ みそ だいず ぶた肉 とり肉 とうにゅうチーズ	にんじん なめこ ながねぎ こまつな しょうが 玉ねぎ にんにく トマト オレンジ	ごはん でんぷん さとう ラード	572 kcal	23.4 g	16.5 g	2.3 g
17	月	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 アセロラゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 かまぼこ たら だいず とり肉 ひじき	ほししいたけ にんじん たけのこ 玉ねぎ キャベツ しょうが アセロラ りんご	ごはん でんぷん ごま油 小麦粉(麦) さとう ラード	574 kcal	20.3 g	13.7 g	1.8 g
18	火	ごはん 牛乳(乳) いわしのかりかりやき① 肉じゃが	牛乳(乳) ぶた肉 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	ごはん こめ油 じゃがいも さとう でんぷん 水あめ 油 こめ粉 こめ粉パン粉	578 kcal	23.2 g	15.6 g	1.7 g
19	水	コッペパン(乳,麦) ブルーベリージャム 牛乳(乳) マカロニのミートソース(麦) やさいスープ	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 だいず	にんじん 玉ねぎ もやし ほうれんそう にんにく マッシュルーム トマト	パン(乳,麦) こめ油 マカロニ(麦) ブルーベリージャム	566 kcal	25.8 g	14.4 g	2.1 g
20	木	きつねうどん<ソフトめん(麦)+かけ汁> 牛乳(乳) にんじんメンチカツ(麦)	<small>ソフトめんは、ふくろ の上から手で切ります。 汁にめんを少しずつ入 れて食べましょう。</small> 牛乳(乳) とり肉 油あげ なた だいず ぶた肉	にんじん 玉ねぎ ながねぎ こまつな	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でんぷん さとう パン粉(麦) こめ油	615 kcal	27.3 g	19.8 g	2.7 g
夕食はうす味にしましょう。									
21	金	むぎごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 しょうゆけんちん汁 オレンジ	牛乳(乳) とうふ 油あげ さば みそ	ごぼう にんじん だいこん こんにやく ながねぎ オレンジ	ごはん おおむぎ こめ油 じゃがいも でんぷん さとう	564 kcal	22.4 g	17.2 g	1.8 g



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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
24	月	ごはん 牛乳(乳) とり肉とウィンナーのチリソースいため ほうれんそうと油あげのみそ汁 いもけんぴごさかな	牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ とり肉 ぶた肉 にぼし	玉ねぎ ほうれんそう にんにく しょうが ながねぎ	ごはん じゃがいも こめ油 さとう でんぷん さつまいも 水あめ 油	636	40.9	27.9	2.6
25	火	ツナごはんくげんりょうごはん 牛乳(乳)・コーヒー コロッケ(乳,麦) どさんこ汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ まぐろフレーク だいず	しょうが にんにく もやし とうもろこし ながねぎ にんじん グリーンピース 玉ねぎ	ごはん じゃがいも さとう 小麦粉(麦) でんぷん パン粉(乳,麦) こめ油	691	24.3	25.8	2.5
26	水	日本型食生活献立 はつが米入りごはん(主食) 牛乳(乳) いわしのとき煮(主菜) にんじんのみそきんぴら なめこ入りぶた汁(汁物) 副菜	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ だいず とうにゆう みそ とり肉 いわし	ごぼう だいこん こんにやく なめこ ながねぎ にんじん れんこん さやいんげん	ごはん はつがいはいが米 じゃがいも こめ油 さとう でんぷん	590	27.0	17.9	2.0
27	木	ごはん 牛乳(乳) とりとやさいのつくね(麦) ごもくまめ オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 こんぶ さつまあげ あつあげ だいず とり肉	ごぼう にんじん こんにやく えだまめ 玉ねぎ ながねぎ れんこん オレンジ	ごはん こめ油 じゃがいも さとう でんぷん 油 パン粉(麦)	614	24.8	15.9	2.2
28	金	ごはん やきのり 牛乳(乳) たけのこのおかか煮(麦) ご汁	牛乳(乳) ぶた肉 だいず 油あげ とうふ みそ とり肉 やきちくわ(麦) かつお節 やきのり	にんじん だいこん 玉ねぎ こんにやく たけのこ わらび	ごはん じゃがいも こめ油 さとう	566	26.8	16.0	2.1
*給食回数16回 *平均栄養価 エネルギー：607kcal たんぱく質：25.5g 脂質：19.1g カルシウム：371mg 食塩：2.2g									

※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)等が混入す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児童が見られます。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(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 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
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

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  
おすすめします。



安全にすばやく! 給食の準備をすること

- 給食当番はしゃべらずにすばやく身支度をしよう
- 衛生面に気をつけて1人分の適量を盛りつけよう
- 当番以外の人は配膳が済んだら座って待とう



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が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。

