

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

四倉学校給食共同調理場

はしは、毎日持ち帰って洗いましょう。次の日も、忘れずに持ってきましょう。



給食当番の身支度・準備 ⑥つのポイント

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。

給食は、ただのお昼ごはんではなく、食器の並べ方や食事のマナー、食べものなどについて学ぶ時間です。給食を楽しく食べられるように、みんなで協力して準備をしましょう。

よい姿勢で食べましょう



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>☆☆ご入学＆ご進級おめでとうございます！☆☆ 今年度も人気のメニューや和食給食、魚食給食、行事食、郷土料理などを提供します。また、かみごたえのある食材を使った「かみかみメニュー」が登場します。給食をよくかんで味わって食べてください！</p>								
7 金	黒糖パン(乳麦) 牛乳(乳) コロック(麦)・ワインソースかけ 野菜スープ いちご②	牛乳(乳) スキムミルク(乳) とり肉 大豆	玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ほうれん草 さやいんげん いちご	パン(乳麦) コーンスターチ 砂糖 黒砂糖 小麦粉(麦) じゃがいも でん粉 パン粉(麦) 米油	811 kcal	25.8 g	26.0 g	2.4 g
10 月	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ・てりやきソースかけ じゃがいものそぼろ煮	牛乳(乳) 豚肉 絹厚揚げ さつま揚げ 大豆 とり肉	玉ねぎ にんじん さやいんげん しょうが	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 でん粉 菜種油 ラード 水あめ	824 kcal	31.0 g	21.8 g	2.5 g
<p>☆☆「和食の日」献立☆☆和食の基本である「主食(ごはん)＋主菜(ほっけの昆布しょうゆ焼き)＋副菜(大豆の磯煮)＋汁物(かきたまみそ汁)」のそろった食事は、栄養のバランスが整いやすくなります。 ※毎月おかずが2品そろった「和食の日」献立が登場します。魚や野菜、豆、海藻を中心とした和食の組み合わせの日には「和食献立」として表記しています。ぜひ組み合わせを覚えてくださいね。</p>								
11 火	ごはん 牛乳(乳) ほっけの昆布しょうゆ焼き かきたまみそ汁(卵)	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) みそ 大豆 豚肉 ひじき 油揚げ ほっけ	玉ねぎ ほうれん草 えのきたけ こんにゃく にんじん ごぼう	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 水あめ	737 kcal	36.4 g	20.5 g	2.6 g
12 水	麦ごはん 牛乳(乳) とり肉と野菜のバーベキューソーサー 呉汁 アセロラゼリー	牛乳(乳) 豚肉 油揚げ 豆腐 大豆 みそ とり肉	玉ねぎ にんじん 長ねぎ しょうが にんにく キャベツ アセロラ りんご	ごはん 大麦 じゃがいも 米油 砂糖 でん粉	800 kcal	36.7 g	20.0 g	2.8 g
13 木	塩ラーメン〈中華ソフトめん(麦)+塩味スープ〉 牛乳(乳) 春巻き(麦) もやしと笹かまぼこのナムル	牛乳(乳) 豚肉 笹かまぼこ	にんじん だけのこ キャベツ とうもろこし きくらげ ほうれん草 長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ 干しいたけ もやし 枝豆	中華ソフトめん(麦) 米油 粉あめ 小麦粉(麦) でん粉 春雨 砂糖 ラード 米粉 大豆油 ごま油 ごま	829 kcal	31.5 g	25.7 g	3.0 g
14 金	ごはん 牛乳(乳) とり肉のガーリックソースかけ ブロッコリーのおかかマヨネーズ和え じゃがいものみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ マグロオイルフレーク かつお節 高野豆腐 とり肉	にんじん 玉ねぎ とうもろこし ブロッコリー パセリ にんにく レモン	ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ でん粉 米油 砂糖	836 kcal	35.4 g	26.5 g	2.7 g

※今月の地場産物(予定)※ いわき市産：米・なめこ・エリンギ・長ねぎ・キャベツ・玉ねぎ・いちご 福島県産：たまご・もやし

※豆腐・油揚げ・こんにゃく等は、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。



いわき産物
マスコットキャラクター
アグリ☆ファイブ

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	1食分 - kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
17 月	ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 肉じゃが 抹茶大豆 かみかみメニュー	牛乳(乳) 豚肉 さば みそ 大豆	玉ねぎ にんじん こんにやく グリーンピース 	ごはん じゃがいも 砂糖 米油 でん粉	825 kcal	32.7 g	22.4 g	2.6 g	
18 火	ツナごはん〈減量ごはん〉 牛乳(乳) ハッシュポテト オニオンスープ 米粉のお祝いクレープ	牛乳(乳) とり肉 マグロオイルフレーク 大豆 豆乳	にんじん 玉ねぎ えのきたけ とうもろこし パセリ いちご	ごはん 砂糖 米粉 じゃがいも 米油 でん粉 水あめ 菜種油	810 kcal	25.0 g	29.5 g	2.4 g	
19 水	ごはん 牛乳(乳) かみかみメニュー 和食献立 米粉のチキンカツ きんぴらごぼう ほうれん草のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ 大豆 豆乳 みそ とり肉	ほうれん草 玉ねぎ ごぼう にんじん 枝豆	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 米粉 米粉パン粉	813 kcal	29.5 g	26.3 g	2.5 g	
20 木	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) 小松菜とエリンギのソテー かみかみメニュー ホワイトシチュー(乳,麦) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) ベーコン	玉ねぎ にんじん グリンピース こまつな エリンギ とうもろこし オレンジ	パン(乳,麦) じゃがいも 生クリーム(乳) ルウ(乳,麦) 米油	834 kcal	32.0 g	28.0 g	2.2 g	
21 金	ごはん 牛乳(乳) かみかみメニュー 和食献立 いわしの土佐煮 豚肉とふきのみそ炒め なめこと野菜のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ 大豆 豆乳 みそ かつお節 豚肉 いわし	玉ねぎ なめこ 小松菜 ふき こんにやく にんじん  さやいんげん しょうが	ごはん じゃがいも 砂糖 米油 でん粉	780 kcal	34.8 g	23.5 g	2.8 g	
<p>★旬の食べものクイズ！ 今日の給食に入っているふきは、つぼみも食べることができる山菜です。ふきのつぼみの名前は何でしょう？ 答えは下を見てね！</p> <p>ヒント…ふかれて、ゆれて、とけて、ふんばって、一もっこり。○○○○が、かおを出しました。「こんにちは。」もう、すっかりはるです。 ※小学校2年生国語 工藤直子作「ふきのとう」より一部抜粋</p>									
24 月	チキンカレーライス(乳,麦)〈ごはん〉 牛乳(乳)・コーヒー 枝豆とコーンのソテー かみかみメニュー	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン	玉ねぎ にんじん グリーンピース にんにく とうもろこし 枝豆	ごはん じゃがいも ルウ(麦) 米油 砂糖	833 kcal	28.8 g	21.6 g	3.3 g	
25 火	麦ごはん 牛乳(乳) メンチカツ(麦)・メンチソースかけ みそけんちん汁 河内晩柑 チーズ(乳)	牛乳(乳) 豆腐 みそ 大豆 豚肉 とり肉 チーズ(乳)	にんじん 長ねぎ ごぼう 大根 こんにやく キャベツ  玉ねぎ 河内晩柑 かわちばんかん 河内晩柑は、今が旬のかんきつ類です。	ごはん 大麦 じゃがいも 米油 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦)	836 kcal	26.4 g	27.1 g	2.6 g	
<p>☆☆行事食 端午の節句「こどもの日献立」☆☆ 5月5日は、「端午の節句(こどもの日)」です。子どもの健やかな成長を祝う行事です。給食では、一足早く、柏もちが出ます。お楽しみに！</p>									
26 水	ごはん 牛乳(乳) 和食献立 かつおの揚げびたし もやしのごま和え わかたけ汁 かみかみメニュー ミニ柏もち 	牛乳(乳) とり肉 豆腐 わかめ かつお あずき	たけのこ さやえんどう  キャベツ にんじん もやし しょうが	ごはん 砂糖 ごま でん粉 米油 米粉 水あめ	804 kcal	37.7 g	18.0 g	2.7 g	
27 木	きつねうどん〈ソフトめん(麦)+きつねかけ汁〉 牛乳(乳) さつまいもの天ぷら(麦) いちごとみかんのゼリー	牛乳(乳) とり肉 油揚げ なたと 寒天	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 いちご みかん	ソフトめん(麦) さつまいも 小麦粉(麦) でん粉 米油 砂糖 水あめ	836 kcal	31.1 g	18.9 g	3.0 g	
28 金	ごはん 牛乳(乳) 厚揚げのチリソース煮 チャプスイ オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 かまぼこ とり肉 絹厚揚げ	たけのこ 干しいたけ もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん グリンピース 長ねぎ ピーマン にんにく しょうが オレンジ	ごはん ごま油 でん粉 米油 砂糖	770 kcal	31.5 g	19.4 g	2.5 g	
給食回数：16回 エネルギー：811kcal たんぱく質：31.6g 脂質：23.5g カルシウム：415mg 食塩相当量：2.7g									

◆アレルギー物質を含む献立・食品の場合には、名称の後ろに（ ）で表記しています。卵…(卵) 牛乳…(乳) 小麦…(麦) えび…(え) かに…(か)

◆給食センターでは、原材料にそば、落花生を含む食品は使用していませんが、製造工場で混入する可能性があります。

◆給食の食材は、安全を確認しながら使用しています。そのため、献立内容や産地を変更する場合があります。

◆減量ごはん・パンは、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。

★旬の食べものクイズの答え…「ふきのとう」
ふきのとうは、春の訪れを知らせる食べものといわれています。 

<いわき市の学校給食摂取基準> (中学校生徒 1食あたり)
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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ナトリウム 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
810	26~41	18~27	食塩相当量 2.7未満	450	120	4.5	ビタミン換算 300	0.5	0.6	35	7