

令和5年4月分 学校給食予定献立表 (小学校)

はしは、まいにちもちかえて、きれいにあらいましょう。つぎのひも、わすれずにもってきましょう。

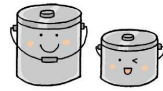


こんげつ しょういく もくひょう きゅうしゆく まも
今月の食育目標：給食のきまりを守ろう

四倉学校給食共同調理場

給食当番の 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。



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。



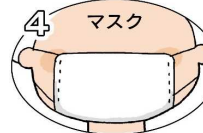
1 つめ
つめが伸びている人は短く切っておきましょう。



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。

よい姿勢で食べましょう



| 日曜 | こんだて名 | からだをつくる食品 | からだ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 | 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!☆☆</p> <p>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 | むぎごはん 牛乳(乳) とり肉とやさいのバーベキューソテー ご汁 アセロラゼリー | 牛乳(乳) ぶた肉 油あげ とうふ だいず 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 おおむぎ じゃがいも こめ油 さとう でん粉 | 614 kcal | 28.7 g | 16.7 g |
| 10月 | ごはん おかかふりかけ 牛乳(乳) はるまき(麦) ちゅうかコーンスープ | 牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 のり かつおぶし | 玉ねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし キャベツ しょうが ほししいたけ | ごはん じゃがいも はるさめ でん粉 こめ油 コーンスターチ ごま油 粉あめ さとう こむぎ粉(麦) ラード こめ粉 だいず油 | 655 kcal | 19.4 g | 23.3 g |
| <p>☆☆「和食の日」献立☆☆和食の基本である「主食(ごはん)+主菜(ほっけのこんぶしょうゆやき)+副菜(だいずのいそ煮)+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。</p> <p>※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) ほっけのこんぶしょうゆやき かきたまみそ汁(卵) | わしょくこんだて 和食献立 牛乳(乳) たまご(卵) とり肉 みそ だいず ぶた肉 ひじき 油あげ ほっけ | 玉ねぎ ほうれんそう 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 こめ油 さとう みずあめ | 573 kcal | 29.1 g | 17.1 g |
| <p>☆☆今日から1年生の給食が始まります☆☆ みんなで食べる給食は、おいしいですよ! 給食のきまりを守って、楽しい給食の時間にししましょう。</p> | | | | | | | |
| 12水 | こくとうパン(乳、麦) 牛乳(乳) クロック(麦)・ワインソースかけ やさいスープ いちご① | 牛乳(乳) スキムミルク(乳) とり肉 だいず | 玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ほうれんそう さやいんげん いちご | パン(乳、麦) コーンスターチ さとう くろさとう こむぎ粉(麦) でん粉 じゃがいも パン粉(麦) こめ油 | 679 kcal | 21.6 g | 23.1 g |
| 13木 | ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ・てりやきソースかけ 豚汁 | 牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ だいず とり肉 | こんにゃく 長ねぎ にんじん だいこん 玉ねぎ | ごはん じゃがいも でん粉 さとう なたね油 ラード みずあめ | 588 kcal | 24.5 g | 17.8 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あえ | わしょくこんだて 和食献立 牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ マグロオイルフレーク かつおぶし こうやとうふ 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 こめ油 さとう | 643 kcal | 28.2 g | 21.5 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産のものを優先して納品していただいています。



| 日曜 | こんだて名 | からだをつくる食品 | からだ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 | 1人分 | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 |
|---|--|---|---|--|----------|--------|--------|-------|
| 17月 | ツナごはん〈げんりょうごはん〉 牛乳(乳) ハッシュポテト オニオンスープ こめ粉のおいおいクレープ | 牛乳(乳) とり肉 マグロオイルフレーク だいず とうにゅう | 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 さとう こめ粉 じゃがいも こめ油 でん粉 みずあめ なたね油 | 659 kcal | 21.1 g | 25.9 g | 2.0 g |
| 18火 | ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 肉じゃが | 牛乳(乳) ぶた肉 さば みそ | 玉ねぎ にんじん こんにゃく グリーンピース | ごはん じゃがいも さとう こめ油 でん粉 | 623 kcal | 25.1 g | 18.1 g | 2.2 g |
| 19水 | ごはん 牛乳(乳) かみかみメニュー こめ粉のチキンカツ わしよこんだて和食献立 ほうれんそうのみそ汁 きんぴらごぼう | 牛乳(乳) とうふ 油あげ だいず とうにゅう みそ とり肉 | ほうれんそう 玉ねぎ ごぼう にんじん えだまめ | ごはん じゃがいも こめ油 さとう こめ粉 こめ粉パン粉 | 668 kcal | 25.4 g | 24.3 g | 2.1 g |
| 20木 | ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) こまつな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 なまクリーム(乳) ルウ(乳,麦) こめ油 | 671 kcal | 25.6 g | 22.9 g | 1.8 g |
| 21金 | ごはん 牛乳(乳) いわしのとさ煮 かみかみメニュー ぶた肉とふきのみそいため わしよこんだて和食献立 なめこやさいのみそ汁 | 牛乳(乳) とうふ 油あげ だいず とうにゅう みそ かつお節 ぶた肉 いわし | 玉ねぎ なめこ こまつな ふき こんにゃく にんじん さやいんげん しょうが | ごはん じゃがいも さとう こめ油 でん粉 | 606 kcal | 28.0 g | 19.8 g | 2.2 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 | 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 | 牛乳(乳) とうふ みそ だいず ぶた肉 とり肉 | にんじん 長ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく キャベツ 玉ねぎ | ごはん じゃがいも こめ油 こむぎ粉(麦) でん粉 さとう パン粉(麦) | 639 kcal | 20.1 g | 22.4 g | 2.0 g |
| 25火 | ごはん 牛乳(乳) あつあげのケチャップ煮 チャプスイ | 牛乳(乳) ぶた肉 かまぼこ とり肉 きぬあつあげ | たけのこ ほししいたけ グリンピース キャベツ もやし 玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが 長ねぎ | ごはん ごま油 でん粉 こめ油 さとう | 575 kcal | 25.1 g | 15.7 g | 2.1 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、かしわもちが出ます。お楽しみに！</p> | | | | | | | | |
| 26水 | ごはん 牛乳(乳) かつおのあげびたし もやしのごまあえ わしよこんだて和食献立 わかたけ汁 かみかみメニュー ミニかしわもち | 牛乳(乳) とり肉 とうふ 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 さとう ごま でん粉 こめ油 こめ粉 みずあめ | 649 kcal | 31.0 g | 15.4 g | 2.1 g |
| 27木 | チキンカレーライス(乳,麦)〈むぎごはん〉 牛乳(乳)・コーヒー えだまめとコーンのソテー 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 えだまめ | ごはん おおむぎ じゃがいも ルウ(麦) こめ油 さとう | 654 kcal | 23.3 g | 18.3 g | 2.5 g |
| 28金 | 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) オレンジ | 牛乳(乳) とり肉 油揚げ なたね | にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ほうれんそう オレンジ | ソフトめん(麦) さつまいも こむぎ粉(麦) でん粉 こめ油 | 615 kcal | 23.9 g | 16.3 g | 2.3 g |
| 給食回数：16回 エネルギー：632kcal たんぱく質：25.0g 脂質：19.9g カルシウム：360mg 食塩相当量：2.1g | | | | | | | | |

- ◆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。 たまご…(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、製造工場へ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＞（小学校 中学年 1食あたり）
いわき市の児童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 mg | 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 | 食塩相当量 2.2未満 | 350 | 50 | 3 | ビタミンA換算 200 | 0.4 | 0.4 | 25 | 4.5 |