



令和5年 5月分 学校給食予定献立表 (小学校)



勿来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
1	月	ごはん 牛乳(乳) レバーメンチカツ(麦) わかめとツナのあえもの みそやさいスープ	牛乳(乳)(福島県産・通年) だいず とり肉 とりレバー みそ わかめ まぐろフレーク ぶた肉	玉ねぎ キャベツ きゅうり(福島県産) にんじん もやし(福島県産・通年) チンゲンサイ しょうが にんにく	ごはん(いわき市産・通年) でんぶん さとう 油 パン粉(麦) こめ油 じゃがいも	608 kcal	22.3 g	21.6 g	1.7 g
2	火	ごはん 牛乳(乳) いわしのとき煮 ちくぜん煮 グレープゼリー	牛乳(乳) まいわし かつおぶし とり肉 さつまあげ	こんにやく にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん ほししいたけ ぶどう	ごはん でんぶん さんおんとう じゃがいも きびざとう こめ油 さとう	613 kcal	24.8 g	16.0 g	1.9 g
8	月	<p>☆ こどもの日献立 ☆ 「端午の節句(5月5日)」は、子どものすこやかな成長を祝う行事です。8日の給食には「かしわもち」がつきます。お楽しみに! いわきの郷土料理:かつおのあげびたし いわきでは古くからかつおがたくさん収穫され、おいしく食べる工夫がなされてきました。その1つが「かつおの揚げびたし」です。</p>							
		ごはん 牛乳(乳) かしわもち かつおのあげびたし カミカミメニュー ブロッコリーのおかかマヨあえ わかたけ汁	牛乳(乳) かつお 糸かまぼこ かつおぶし とり肉 わかめ あずき	しょうが ブロッコリー キャベツ たけのこ ほししいたけ みつば(いわき市産)	ごはん でんぶん ラード こめ油 きびざとう こめ粉 ごま マヨネーズ さとう	642 kcal	30.0 g	16.0 g	2.1 g
9	火	バターロールパン(乳,麦) 牛乳(乳) メンチかつ(麦)・ワインソースかけ マカロニサラダ(乳,麦) なこストローネ	牛乳(乳) だいず ぶた肉 とり肉 ハム チーズ(乳) ウインナー 白いんげん豆 みそ	キャベツ 玉ねぎ にんじん セロリ きゅうり(福島県産) トマト(いわき市産) とうもろこし さやいんげん にんにく	パン(乳,麦) さとう マーガリン(乳) とうもろこし粉 小麦粉(麦) でんぶん 油 パン粉(麦) こめ油 きびざとう おし麦 マカロニ(麦) マヨネーズ じゃがいも オリブオイル	737 kcal	24.2 g	32.1 g	2.5 g
10	水	ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー パオズ(麦) マーボー豆腐 わかめスープ こざかな	牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 だいず いわし  みそ わかめ 青のり	玉ねぎ にら(福島県産) 長ねぎ しょうが にんにく にんじん とうもろこし	ごはん でんぶん ごま油 小麦粉(麦) さとう パン粉(麦) きびざとう ごま油 ごま	595 kcal	26.3 g	15.7 g	1.9 g
11	木	麦ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー 県産とりつくね青じそ入り(麦) ぶた肉とたけのこのみそいため ためき汁	牛乳(乳) とり肉(福島県産) だいず ほしひじき ぶた肉 みそ さつまあげ 油あげ	青じそ 玉ねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ こんにやく しめじ えのきたけ 長ねぎ しょうが 	ごはん 大麦 小麦粉(麦) でんぶん さとう パン粉(麦) こめ油 きびざとう	586 kcal	26.0 g	19.1 g	2.1 g
12	金	ごはん 牛乳(乳)  たこナゲット ドライカレー ポトスープ	牛乳(乳) たら いか たこ ぶた肉 ウインナー だいずミート(福島県産)	玉ねぎ マッシュルーム  にんじん しょうが 大根 キャベツ ブロッコリー	ごはん でんぶん さとう  だいず油 こめ油 こめ粉 きびざとう じゃがいも	577 kcal	24.2 g	15.6 g	2.1 g
15	月	ごはん 牛乳(乳) レバーのなんばんづけ ぶた汁 オレンジ	牛乳(乳) とりレバー ぶた肉 とうふ みそ	長ねぎ しょうが こんにやく 玉ねぎ にんじん 大根 オレンジ	ごはん でんぶん こめ油 きびざとう ごま じゃがいも	613 kcal	27.9 g	17.1 g	2.0 g
16	火	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) オムレツ(卵)・ケチャップソースかけ コールスローサラダ キャロットポタージュ(乳,麦)	牛乳(乳) たまご(卵) ベーコン スキムミルク(乳) チーズ(乳) だいず ぶた肉	キャベツ にんじん  とうもろこし 玉ねぎ きゅうり(福島県産)	パン(乳,麦) さとう マーガリン(乳) でんぶん 油 きびざとう こめ油 じゃがいも 生クリーム(乳) 小麦粉(麦) ラード	673 kcal	24.7 g	24.9 g	2.7 g

今月の食育目標

朝食の大切さを知ろう

朝食は1日を元気に過ごすために大切な食事です!

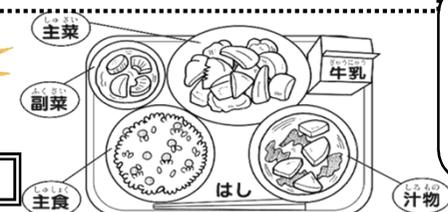
朝食をとらないで学校に行くと勉強に集中できない、ぼんやりする、イライラする

運動するとすぐつかれる など、よくない影響が出ます。

朝食をしっかりとって、学校生活を元気に楽しく過ごしましょう!

朝食でパワー全開!

朝食の内容は給食の組み合わせを参考に



ごはんだけでなく、いろいろな食べ物(料理)をくみあわせて食べるようにしよう☆





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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
17	水	たけのこごはん(げんりようごはん) 牛乳(乳) アジフライ(麦) ソース なっこそ汁	牛乳(乳) あじ とり肉 油あげ とうふ みそ	にんじん たけのこ なめこ(いわき市産) 大根 長ねぎ	ごはん 小麦粉(麦) パン粉(麦) こめ油 きびざとう じゃがいも	602 kcal	27.0 g	18.1 g	2.6 g
18	木	しょうゆラーメン 牛乳(乳) (ちゅうかソフトめん(麦)+しょうゆ味スープ) コーンしゅうまい(麦)② やさいいため	牛乳(乳) だいち とうふ たら ベーコン ぶた肉 なた	玉ねぎ とうもろこし にんじん キャベツ ピーマン(いわき市産) 長ねぎ こまつな しょうが にんにく	ちゅうかソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でんぶん さとう ラード パン粉(麦) こめ油	563 kcal	25.2 g	14.1 g	2.8 g
19	金	ごはん 牛乳(乳)・コーヒー カミカミメニュー あげとうふの肉みそあん(麦) くわかめのいため煮 どさんこ汁	牛乳(乳) とうふ ぶた肉 みそ くわかめ さつまあげ とり肉 かつおぶし	玉ねぎ こねぎ(いわき市産) しょうが にんじん こんにやく さやいんげん もやし とうもろこし 長ねぎ にんにく	ごはん こめ油 きびざとう でんぶん じゃがいも さとう 小麦粉(麦)	599 kcal	22.5 g	17.8 g	2.0 g
22	月	ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー ししゃもフライ(麦)② じゃがいものそぼろ煮 かいそうとこんにやくのサラダ	牛乳(乳) だいち ししゃも こんぶ とさかのり わかめ くわかめ とり肉 生あげ さつまあげ	きゅうり(福島県産) にんじん キャベツ うめぼし りんご レモン 玉ねぎ さやいんげん こんにやく	ごはん 小麦粉(麦) でんぶん パン粉(麦) こめ油 じゃがいも きびざとう	662 kcal	26.7 g	19.9 g	2.7 g
23	火	コッペパン(乳,麦) キャラメルクリーム(乳) 牛乳(乳) キャベツとウインナーのソテー とり肉とやさいのトマト煮	牛乳(乳) ウインナー とり肉 れんにゅう(乳)	にんじん キャベツ こまつな とうもろこし 玉ねぎ さやいんげん にんにく トマト(いわき市産)	パン(乳,麦) こめ油 じゃがいも さとう 水あめ	600 kcal	23.3 g	18.1 g	2.1 g
24	水	ごはん 牛乳(乳) チキンのバジルやき ひじきのごまマヨネーズあえ さわにわん	牛乳(乳) とり肉 ほしひじき ぶた肉 まぐろフレーク	にんにく にんじん プロックリー バジル キャベツ とうもろこし 玉ねぎ 大根 ごぼう ほししいたけ みつば(いわき市産)	ごはん オリーブオイル きびざとう でんぶん ごま マヨネーズ	556 kcal	25.8 g	18.7 g	1.7 g
25	木	麦ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー 白身魚のりごまあげ(麦) きりほし大根のため こまつなともやしのみそ汁	牛乳(乳) 青のり ホキ とり肉 さつまあげ とうふ 油あげ みそ	きりほし大根 ごぼう にんじん さやいんげん こまつな もやし	ごはん 大麦 小麦粉(麦) ごま パン粉(麦) こめ粉 こめ油 きびざとう	580 kcal	25.9 g	19.9 g	1.9 g
26	金	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ・おかあさんソースかけ こまつなとエリンギのソテー みそけんちん汁	牛乳(乳) だいち ぶた肉 とり肉 ベーコン(福島県産) とうふ みそ	玉ねぎ トマト にんじん 大根 にんにく しょうが こまつな エリンギ(いわき市産) もやし 長ねぎ ごぼう こんにやく	ごはん じゃがいも でんぶん さとう なたね油 ラード きびざとう こめ油	578 kcal	22.8 g	17.2 g	2.1 g
29	月	ポークカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) コーンとえだまめのソテー ひとくいちごゼリー	牛乳(乳) ウインナー ぶた肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) かんてん	とうもろこし えだまめ にんじん 玉ねぎ レモン にんにく いちご(いわき市産)	ごはん オリーブオイル じゃがいも カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦) こめ油	638 kcal	21.4 g	19.9 g	2.3 g
30	火	ドッグパン(乳,麦) 牛乳(乳) チリコンカン ミニトマト② ホワイトシチュー(乳,麦)	牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 だいち(県産) だいち チーズ(乳) スキムミルク(乳)	玉ねぎ パセリトマト にんにく にんじん ミニトマト(いわき市産)	パン(乳,麦) こめ粉 こめ油 じゃがいも 生クリーム(乳) 小麦粉(麦) さとう 油	591 kcal	26.4 g	20.5 g	2.1 g
31	水	ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー さばのこみ焼き ぜんまいのいためもの じゃがいもとキャベツのみそ汁	牛乳(乳) さば さつまあげ かつおぶし とうふ 油あげ みそ	こねぎ(いわき市産) レモン 玉ねぎ しょうが ぜんまい にんじん しらたき ほししいたけ さやいんげん キャベツ こまつな	ごはん こめ油 きびざとう じゃがいも	592 kcal	24.5 g	21.8 g	2.0 g

給食回数 :20回 平均栄養価 : エネルギー 610kcal たんぱく質 25.1g 脂質 19.2g カルシウム 383mg 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()で表記してあります。たまご…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)
- ※ 学校給食では「そば・落花生」を使用しておりません。 ※ 「はし」は忘れずに持ち帰り、毎日清潔なものを使いましょう。
- ※ しらすや海そう類には、海洋生物(小さなえび・かに)等が混じる可能性があります。
- ※ 食材は、安全を確認したものを使用します。そのため食材がそろわない時には、献立や使用食材を変更する場合があります。
- ※ かむ力を養い歯を丈夫にする食材を使用した「カミカミメニュー」をとり入れています。よくかんで食べましょう。



朝食をとって学習も運動もがんばりましょう!

