



令和5年5月分学校給食予定献立表(中学校)









今月の食育目標
朝食を見直そう(食べる力)

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
		季節の行事食献立 * ^{たのこ} 端午の節句 * 地域の郷土料理献立 * いわき市 *	5月5日は、「端午の節句」(こどもの日)です。子ども達のすこやかな成長を願い「かしわもち」や「ちまき」を食べる風習があります。 鯉はいわき市でも多く水揚げされる魚です。鯉を油で揚げ、しょうが醤油のたれにつけた「鯉の揚げびたし」はいわき市の郷土料理になっています。						
1	月	ごはん 牛乳(乳) かつおの揚げ浸し わかたけみそ汁 柏もち 	牛乳(乳) 豆腐 大豆 豆乳 みそ わかめ かつお あずき 	たけのこ 玉ねぎ ほうれん草 さやえんどう にんじん しょうが 	ごはん 米油 砂糖 ごま 米粉 でん粉 油	758 kcal	33.5 g	15.5 g	2.3 g
2	火	ごはん 焼きのり 牛乳(乳) とりつくね(麦)・おろしソースかけ じゃがいものそぼろ煮	牛乳(乳) 豚肉 さつまいも 厚揚げ 大豆 とり肉 焼きのり	にんじん 玉ねぎ さやいんげん しょうが にんにく 大根 	ごはん 米油 じゃがいも 砂糖 でん粉 小麦粉 大豆 小麦粉(麦) パン粉(麦)	794 kcal	33.2 g	23.8 g	2.6 g
8	月	ごはん 牛乳(乳) 豆腐ハンバーグ(麦)・ごまドレッシングかけ みそワタンスープ(麦) 青のり小魚	牛乳(乳) 豚肉 みそ とり肉 大豆 豆腐 青のり 煮干し	にんにく にんじん 玉ねぎ もやし 長ねぎ チンゲンサイ しょうが こねぎ	ごはん 米油 ワンタン(麦) パン粉(麦) でん粉 砂糖 ラード ごま油 ごま	792 kcal	33.6 g	21.2 g	2.8 g
9	火	ドッグパン(乳 麦) 牛乳(乳)・コーヒー チリコンカン キャベツとコーンのクリームスープ(乳 麦) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) 大豆 スキムミルク(乳) 豚肉	にんじん 玉ねぎ とうもろこし キャベツ ほうれん草 にんにく トマト オレンジ	パン(乳 麦) コーンスターチ じゃがいも 小麦粉(麦) 砂糖 パーム油 油 生クリーム(乳) 米油 米粉	804 kcal	36.3 g	24.1 g	2.7 g
10	水	たけのこごはん 牛乳(乳) ちくわの磯辺揚げ②(麦) 青菜のみそ汁 	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 大豆 豆乳 みそ ちくわ(麦) 青のり とり肉 油揚げ 凍り豆腐	玉ねぎ 長ねぎ  小松菜 たけのこ にんじん	ごはん じゃがいも でん粉 米油 砂糖	819 kcal	31.4 g	25.3 g	3.1 g
		地場産物活用献立	今日はぶた肉やたまご、もやしなど福島県産の食材(地場産物)を多く使った献立になっています。ぜひおいしく食べてください。						
11	木	麦ごはん 牛乳(乳) ビビンバ  わかめと卵のスープ(卵) ブルーベリーゼリー	牛乳(乳) とり肉 豆腐 卵(卵) わかめ 寒天 豚肉	玉ねぎ とうもろこし こんにやく しょうが にんにく ぜんまい わらび にんじん もやし 小松菜 ブルーベリー	ごはん 大麦 でん粉 米油 砂糖 ごま ごま油	760 kcal	34.0 g	20.0 g	2.7 g
12	金	みそラーメン(中華ソフトめん(麦)+みそ味スープ) 牛乳(乳) 揚げ餃子②(麦) オレンジ 	牛乳(乳) 豚肉 大豆 豆乳 みそ	にんにく しょうが にんじん もやし とうもろこし キャベツ 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ なら オレンジ	中華ソフトめん(麦) 米油 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 油 ラード	833 kcal	33.5 g	22.4 g	3.1 g
15	月	ごはん 牛乳(乳) あじのさんが焼き・青菜あんかけ 豚汁 お茶大豆	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 大豆 豆乳 みそ あじ	にんじん 大根 こんにやく 玉ねぎ 長ねぎ ごぼう たけのこ しょうが なめこ ほうれん草	ごはん じゃがいも でん粉  砂糖 油 ラード	744 kcal	32.2 g	19.1 g	2.2 g
16	火	食パン(乳 麦) いちごジャム 牛乳(乳) チキンカツ(麦) ベーコンとじゃがいものスープ 	牛乳(乳) ベーコン 大豆 とり肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜	パン(乳 麦) じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 米油 パン粉(麦) 大豆油 いちごジャム	789 kcal	31.0 g	27.1 g	2.8 g
17	水	ごはん 牛乳(乳) 肉と野菜のバーベキューソテー 呉汁 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) とり肉 大豆 油揚げ 豆腐 豆乳 みそ 豚肉	長ねぎ ほうれん草 しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ	ごはん じゃがいも 米油 砂糖	772 kcal	35.6 g	20.7 g	2.5 g
		日本型食生活献立	日本型食生活とは、ごはんなどの主食を中心に、主菜・副菜・汁物に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わったバランスのよい食事です。健康によい食事の組み合わせをお伝えしましょう。						
18	木	ごはん(主 ^レ 食) 牛乳(乳) さばの昆布醤油焼き(主 ^レ 菜) 荳わかめのいため煮(副 ^レ 菜) ほうれん草と油揚げのみそ汁(汁 ^レ 物) 	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 大豆 豆乳 みそ さば とり肉 荳わかめ さつまいも	玉ねぎ ほうれん草 トマト 干しいたけ こんにやく にんじん	ごはん じゃがいも 砂糖 水あめ 米油	773 kcal	32.6 g	25.5 g	2.7 g



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
19	金	麦ごはん 牛乳(乳) もやしのナムル 酢豚(卵) オレンジ 	牛乳(乳) 豚肉 うずら卵(卵) ベーコン	しょうが 干しいたけ にんじん たけのこ ヤングコーン 玉ねぎ にんにく もやし 小松菜 オレンジ	ごはん 大麦 でん粉 米油 砂糖 じゃがいも ごま油 ごま	869 kcal	32.0 g	22.7 g	2.9 g
日本型食生活献立									
22	月	ごはん(主食) 牛乳(乳) とり肉のから揚げ(主菜) 青菜のごまあえ(副菜) わかめのみそ汁(汁物)	牛乳(乳) 豆腐 大豆 豆乳 みそ わかめ とり肉 糸かまぼこ 	長ねぎ しょうが にんじん もやし ほうれん草	ごはん じゃがいも でん粉 小麦粉(麦) 砂糖 米油 ごま ねりごま	759 kcal	28.0 g	22.0 g	2.7 g
23	火	バーガーパン(乳 麦) 牛乳(乳) ハンバーグ・トマトソースかけ とり肉と野菜のコンソメ煮 オレンジ	牛乳(乳) とり肉 大豆 豚肉 ベーコン	にんじん 大根 セロリ 玉ねぎ マッシュルーム さやいんげん にんにく トマト オレンジ	パン(乳 麦) マーガリン(乳) 小麦ふすま(麦) 米油 じゃがいも でん粉 ラード	745 kcal	32.7 g	25.7 g	2.8 g
日本型食生活献立									
24	水	ごはん(主食) 牛乳(乳) ししゃものから揚げ②(主菜) ひじきの油炒め(副菜) なめこと野菜のみそ汁(汁物)	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 大豆 豆乳 みそ ししゃも とり肉 ひじき さつま揚げ	ごぼう にんじん 大根 こんにゃく しょうが 長ねぎ ほうれん草 なめこ 干しいたけ さやいんげん	いわき産の なめこを 使います。 ごはん でん粉 米油 砂糖 ごま	731 kcal	32.4 g	21.1 g	2.6 g
25	木	ポークカレーライス(麦)×(ごはん) 牛乳(乳) アスパラガスステーキ ぶどうゼリー  アスパラガスは 今が旬の野菜です。	牛乳(乳) 豚肉 豆乳チーズ ベーコン	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ かぼちゃ とうもろこし グリーンアスパラガス ぶどう	ごはん 米油 じゃがいも ルウ(麦) でん粉 パーム油 コーンスターチ 砂糖 ココア 米粉	825 kcal	25.1 g	21.9 g	3.1 g
26	金	山菜うどん(ソフトめん(麦)+山菜かけ汁) 牛乳(乳) かき揚げ(麦) バナナ	牛乳(乳) とり肉 なた わかめ 大豆 	干しいたけ にんじん 玉ねぎ 春菊 わらび たけのこ わらび えのきたけ ほうれん草 長ねぎ ごぼう バナナ	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) パーム油 米油 	877 kcal	31.6 g	22.1 g	2.8 g
日本型食生活献立									
29	月	ごはん(主食) 牛乳(乳) いわしの土佐煮(主菜) ふきの油炒め(副菜) にとらたまみそ汁(卵)(汁物)	牛乳(乳) 豚肉 大豆 豆乳 みそ 豆腐 卵(卵) いわし かつお節 とり肉 さつま揚げ	にんじん 玉ねぎ にら こんにゃく ふき  ふきは今が 旬です。	ごはん でん粉 米油 砂糖	748 kcal	34.0 g	21.6 g	2.6 g
30	火	バターロールパン(乳 麦) ブルーベリージャム 牛乳(乳) 豚肉入りコロッケ(麦)・ワインソースかけ ミネストローネ	牛乳(乳) ベーコン 白いんげん豆 豚肉	にんにく にんじん セロリ 玉ねぎ トマト キャベツ さやいんげん	パン(乳 麦) マーガリン(乳) 米油 小麦粉(麦) じゃがいも でん粉 水あめ 油 ラード パン粉(麦) 砂糖 ブルーベリージャム	835 kcal	25.8 g	32.1 g	3.0 g
よくかむ献立									
31	水	ごはん 野菜と雑穀のふりかけ 牛乳(乳)  炒り豆腐包み焼き 筑前煮	牛乳(乳) とり肉 さつま揚げ 大豆 豆腐 かつお節 ゼラチン 昆布	ごぼう にんじん 干しいたけ こんにゃく たけのこ さやいんげん 枝豆 しょうが 玉ねぎ モロヘイヤ かぼちゃ 葉大根 トマト	ごはん 米油 じゃがいも 砂糖 でん粉 油 精白米 完熟とうもろこし ひえ 水あめ	729 kcal	30.7 g	15.6 g	2.6 g

*給食回数20回 *平均栄養価 エネルギー：788kcal たんぱく質：32.0g 脂質：22.5g カルシウム：415mg 食塩：2.7g

※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。 ※めんの汁を飲み干してしまった場合は、夕食をうす味にしましょう。

※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。

* 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。