



# 令和5年5月分学校給食予定献立表(小学校)



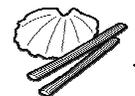
今月の食育目標

朝ごはんを見直そう(食べる力)

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
1	月	<p>日本型食生活献立</p> <p>ごはん(主食) 牛乳(乳) 主菜 副菜</p> <p>とり肉のこめ粉ガーリックやき あおなとツナの煮びたし ぶた汁(汁物)</p>	<p>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ぼえましょう。</p> <p>牛乳(乳) ぶた肉 とろろ だいず とろろにゅう みそ とり肉 まぐろフレーク</p>	<p>にんじん だいこん こんにやく 玉ねぎ ながねぎ にんにく もやし こまつな</p>	<p>ごはん じゃがいも 小め粉 小め油 さとう</p>	603 kcal	28.8 g	20.1 g	2.2 g
		<p>じばさんぶつかつようこんだて 地場産物活用献立</p> <p>むぎごはん 牛乳(乳) ビビンバ わかめとたまごのスープ(卵) オレンジ</p>	<p>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。</p> <p>牛乳(乳) とり肉 とろろ たまご(卵) わかめ かんてん ぶた肉</p>	<p>玉ねぎ とろろこし 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 こまつな オレンジ</p>	<p>ごはん おおむぎ でんぷん 小め油 さとう ごま ごま油</p>	567 kcal	27.5 g	17.1 g	2.1 g
8	月	<p>季節の行事食献立 * 端午の節句 *</p> <p>ちいき 郷土料理献立 * いわき市 *</p> <p>ごはん 牛乳(乳) かつおのあげびたし わかたけみそ汁 かしわもち</p>	<p>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。</p> <p>鰹はいわき市でも多く水揚げされる魚です。鰹を油で揚げ、しょうが醤油のたれにつけた「鰹の揚げびたし」はいわき市の郷土料理になっています。</p>	<p>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。</p> <p>鰹はいわき市でも多く水揚げされる魚です。鰹を油で揚げ、しょうが醤油のたれにつけた「鰹の揚げびたし」はいわき市の郷土料理になっています。</p>	<p>ごはん でんぷん 小め油 さとう 小め粉 でんぷん 油</p>	618 kcal	27.9 g	14.2 g	2.2 g
		<p>ごはん 焼きのり 牛乳(乳) あおじそ入りとりつくね(麦) じゃがいものそぼろ煮</p>	<p>牛乳(乳) ぶた肉 さつま揚げ あつあげ とり肉 だいず ひじき やきのり</p>	<p>にんじん 玉ねぎ さやいんげん あおしそ</p>	<p>ごはん 小め油 じゃがいも さとう でんぷん 小麦粉(麦) パン粉(麦)</p>	640 kcal	26.2 g	18.6 g	2.1 g
10	水	<p>バターロールパン(乳 麦) 牛乳(乳) オムレツ(卵)・ケチャップソースかけ とり肉とやさいのスープ ブルーベリーゼリー</p>	<p>牛乳(乳) とり肉 たまご(卵)</p>	<p>にんじん 玉ねぎ キャベツ こまつな ブルーベリー</p>	<p>パン(乳 麦) さとう マーガリン(乳) じゃがいも でんぷん 油</p>	560 kcal	21.8 g	18.7 g	2.2 g
11	木	<p>みそラーメン(ちゅうかソフトめん(麦)+みそ味スープ) 牛乳(乳) あげぎょうざ②(麦) オレンジ</p>	<p>牛乳(乳) ぶた肉 だいず とろろにゅう みそ</p>	<p>にんにく しょうが にんじん もやし とろろこし キャベツ ながねぎ 玉ねぎ いら オレンジ</p>	<p>ちゅうかソフトめん(麦) 小め油 小麦粉(麦) でんぷん さとう 油 ラード 小め油</p>	598 kcal	25.3 g	17.0 g	2.4 g
12	金	<p>日本型食生活献立</p> <p>ごはん(主食) 牛乳(乳) あじのさんがやき(主菜) あおなのごまあえ(副菜) しょうが入りやさいのみそ汁(汁物)</p>	<p>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ぼえましょう。</p> <p>牛乳(乳) とり肉 とろろ だいず とろろにゅう みそ あじ 糸かまぼこ</p>	<p>ごぼう だいこん こんにやく なめこ しょうが ながねぎ たけのこ 玉ねぎ にんじん もやし ほうれんそう</p>	<p>ごはん じゃがいも でんぷん さとう 油 ラード ごま ねりごま</p>	567 kcal	26.5 g	16.1 g	2.2 g
		<p>ごはん 牛乳(乳) もやしのナムル すぶた</p>	<p>牛乳(乳) ぶた肉 ベーコン</p>	<p>しょうが ほしいたけ にんじん たけのこ ヤングコーン 玉ねぎ にんにく もやし こまつな</p>	<p>ごはん でんぷん 小め油 さとう じゃがいも ごま油 ごま</p>	632 kcal	24.5 g	17.0 g	2.5 g
16	火	<p>むぎごはん 牛乳(乳) 肉とやさいのバーベキューソーテー ご汁 牛乳プリン(乳)</p>	<p>牛乳(乳) とり肉 だいず 油あげ とろろ とろろにゅう みそ ぶた肉</p>	<p>ながねぎ ほうれんそう しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ</p>	<p>ごはん おおむぎ じゃがいも 小め油 さとう</p>	612 kcal	30.0 g	18.5 g	2.2 g
17	水	<p>食パン(乳 麦) りんごジャム 牛乳(乳) ポテトとお米のささみカツ ミネストローネ</p>	<p>牛乳(乳) ベーコン 白いんげん豆 だいず とり肉</p>	<p>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</p>	<p>パン(乳 麦) 小め油 さとう じゃがいも でんぷん 油 小め粉パン粉 りんごジャム</p>	610 kcal	25.1 g	18.7 g	2.2 g
18	木	<p>日本型食生活献立</p> <p>ごはん(主食) 牛乳(乳) 主菜 副菜</p> <p>さばのこんぶしょうゆやき きわかめのいため煮 ほうれんそうと油あげのみそ汁(汁物)</p>	<p>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ぼえましょう。</p> <p>牛乳(乳) 油あげ とろろ だいず とろろにゅう みそ さば とり肉 きわかめ さつまあげ</p>	<p>玉ねぎ ほうれんそう トマト ほしいたけ こんにやく にんじん</p>	<p>ごはん じゃがいも さとう 水あめ 小め油</p>	625 kcal	27.7 g	23.8 g	2.4 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	たんぱく質	脂質	食塩相当量
19	金	ごはん 牛乳(乳) とうふハンバーグ(麦)・ごまドレッシングかけ みそワタンスープ(麦) あおのり小魚	牛乳(乳) ぶた肉 みそ とり肉 だいず とうふ あおのり にぼし	にんにく にんじん 玉ねぎ もやし ながねぎ チンゲンサイ しょうが	ごはん こめ油 ワンタン(麦) パン粉(麦) でんぷん さとう ラード ごま油 ごま	631 kcal	28.5 g	18.8 g	2.3 g
22	月	よくかむ献立  ごはん 牛乳(乳) きんぴらつつみやき ぶた肉のうま煮 お茶だいず	牛乳(乳) ぶた肉 あつあげ こおりとうふ とり肉 だいず とうふ かつおぶし ゼラチン	ほししいたけ にんじん こんにやく 玉ねぎ さやえんどう ごぼう しょうが	ごはん こめ油  さとう でんぷん ごま ごま油	644 kcal	29.3 g	19.7 g	1.9 g
23	火	たけのごはん 牛乳(乳) ささかまぼこのいそべあげ あおなのみそ汁  たけのこは今はおいしい季節です。	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ だいず とうにゅう みそ ささかまぼこ あおのり とり肉 油あげ こおりとうふ	玉ねぎ ながねぎ  こまつな たけのこ にんじん 	ごはん じゃがいも でんぷん こめ油 さとう	576 kcal	24.5 g	18.1 g	2.5 g
24	水	バーガーパン(乳 麦) 牛乳(乳) ハンバーグ・トマトソースかけ とり肉とやさいのコンソメ煮	牛乳(乳) とり肉 だいず ぶた肉 ベーコン	にんじん だいこん 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	パン(乳 麦) マーガリン(乳) こむぎふすま(麦) こめ油 じゃがいも でんぷん ラード	596 kcal	27.2 g	22.9 g	2.2 g
25	木	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 だいず	ほししいたけ にんじん 玉ねぎ わらび たけのこ えのきたけ ほうれんそう ながねぎ ごぼう しゅんぎく バナナ	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) パーム油 こめ油	648 kcal	23.8 g	16.6 g	2.3 g
26	金	ポークカレーライス(麦)×ごはん) 牛乳(乳) アスパラガスソテー ぶどうゼリー  アスパラガスは今はおいしい季節の野菜です。	牛乳(乳) ぶた肉 とうにゅうチーズ 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 こめ油 じゃがいも ルウ(麦) でんぷん コーンスターチ さとう パーム油 ココア こめ粉	645 kcal	19.9 g	17.8 g	2.4 g
29	月	ごはん ごまひじきふりかけ 牛乳(乳) チキンカツ(麦) みそけんちん汁	牛乳(乳) とうふ だいず とうにゅう みそ とり肉 かんでん ひじき	ごぼう にんじん  だいこん こんにやく ながねぎ こまつな	ごはん こめ油 じゃがいも 小麦粉(麦) でんぷん ごま パン粉(麦) だいず油 さとう	602 kcal	21.6 g	19.8 g	2.2 g
30	火	にほんがたしよくせいかつこんだて 日本型食生活献立 ごはん(主食) 牛乳(乳) いわしのとき煮(主菜) ふきの油いため(副菜)  にらたまみそ汁(卵)  汁物	牛乳(乳) ぶた肉 だいず とうにゅう みそ とうふ たまご(卵) いわし かつおぶし とり肉 さつま揚げ	にんじん 玉ねぎ  にら こんにやく ふき  ふきは今はおいしい季節です。	ごはん でんぷん こめ油 さとう	601 kcal	29.6 g	19.6 g	2.3 g
31	水	ドッグパン(乳 麦) 牛乳(乳) 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) だいず スキムミルク(乳) ぶた肉	にんじん 玉ねぎ とうもろこし キャベツ ほうれんそう 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) さとう パーム油 油 生クリーム(乳) こめ油 こめ粉	623 kcal	30.1 g	20.6 g	2.1 g

\*給食回数20回 \*平均栄養価 エネルギー：610kcal たんぱく質：26.3g 脂質：18.7g カルシウム：373mg 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。