

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： 朝食の大切さを知ろう



はしは、毎日持って帰って、きれいに洗いましょう。次の日も、忘れずに持ってきてましょう！



四倉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
1月	ごはん 牛乳(乳) アジフライ(麦)・ワインソースかけ どさんこ汁(乳) オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 みそ 豆腐 あじ	にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく オレンジ	ごはん じゃがいも 米油 バター(乳) 小麦粉(麦) パン粉(麦) 砂糖 でん粉	776 kcal	30.0 g	20.6 g	2.2 g
☆☆☆福島県の郷土料理:「みそかんぷら」☆☆☆ 「かんぷら」とはじゃがいものことです。新じゃがいもと一緒に収穫される小さいもをむだなく食べる料理として作られました。給食では一口大に切ったじゃがいもを油で揚げて作ります。あまじょっぱい味つけでごはんがすすみますよ♪								
2火	ごはん 牛乳(乳) ちくわの磯辺揚げ(麦) みそかんぷら いわき野菜の豚汁	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ ちくわ(麦) 青のり	にんじん だいこん 長ねぎ ごぼう なめこ しょうが 枝豆	ごはん でん粉 米油 じゃがいも 砂糖 ごま	744 kcal	26.5 g	20.8 g	2.8 g
ゴールデンウィーク								
☆☆☆「和食の日」献立☆☆☆ 和食の基本である「主食(ごはん)+主菜(いわしのしょうが煮)+副菜(五目きんぴら)+汁物(じゃがいもと玉ねぎのみそ汁)」のそろった献立は、栄養のバランスが整いやすくなります。給食を通して、食事の組み合わせ方も覚えていきましょう。								
8月	ごはん 牛乳(乳) いわしのしょうが煮 五目きんぴら じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ いわし とり肉 さつま揚げ	長ねぎ 玉ねぎ しょうが ごぼう にんじん さやいんげん	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 米油 ごま	779 kcal	31.9 g	22.4 g	2.8 g
9火	混ぜ込みわかめごはん 牛乳(乳) 野菜春巻き(麦) 春雨ともやしのスープ はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) 豚肉 わかめ	にんじん もやし ほうれん草 キャベツ しょうが 玉ねぎ 干しいたけ レモン	ごはん 春雨 粉あめ 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ラード 米粉 大豆油 米油 水あめ はちみつ	847 kcal	20.4 g	24.1 g	2.8 g
10水	ポークカレーライス(乳,麦)〈麦ごはん〉 牛乳(乳) アスパラガスとミニウィンナーのソテー	牛乳(乳) 豚肉 ミニウィンナー スキムミルク(乳) チーズ(乳)	玉ねぎ にんじん グリンピース グリーンアスパラガス とうもろこし にんにく	ごはん 大麦 じゃがいも ルウ(麦) 米油	857 kcal	28.5 g	27.0 g	3.5 g
11木	ごはん 牛乳(乳) さばの昆布しょう油焼き もやしのしょうがみそ炒め キャベツのみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ さば 豚肉	キャベツ えのきたけ 玉ねぎ もやし 小松菜 しょうが	ごはん 砂糖 水あめ 米油	791 kcal	33.2 g	30.0 g	2.5 g
12金	コッパン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) かぼちゃコロッケ(麦) とり肉とじゃがいものトマト煮	牛乳(乳) とり肉 白いんげん豆	にんじん 玉ねぎ トマト にんにく さやいんげん マッシュルーム かぼちゃ いちご	パン(乳,麦) じゃがいも 米油 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦)	866 kcal	31.2 g	29.1 g	2.8 g
15月	ごはん 牛乳(乳) 白ごまつくね②(麦) 五目豆(麦) 小松菜のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ 大豆 豆乳 とり肉 とりレバー 昆布 ちくわ(麦) 青大豆	玉ねぎ 小松菜 ごぼう こんにゃく にんじん たけのこ	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 ごま ラード パン粉(麦) 米油	756 kcal	30.2 g	21.5 g	2.7 g
16火	ごはん 牛乳(乳) 若竹信田煮 ブロッコリーのおかかマヨネーズ和え かぼちゃのみそ汁	牛乳(乳) とり肉 豆腐 油揚げ みそ マグロオイルフレーク 高野豆腐 かつお節	かぼちゃ 玉ねぎ とうもろこし ブロッコリー たけのこ	ごはん でん粉 さとう ラード ノンエッグマヨネーズ	775 kcal	30.7 g	24.2 g	2.4 g
17水	たけのこごはん〈減量ごはん〉 牛乳(乳) 白身魚ののりごま揚げ(麦) 呉汁	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 大豆 みそ 青のり ホキ とり肉 油揚げ 高野豆腐	玉ねぎ にんじん 長ねぎ たけのこ	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) パン粉(麦) ごま 米粉 米油 砂糖	818 kcal	39.1 g	27.3 g	3.0 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	1食あたり	たんぱく質	脂質	食塩相当量
18	木	みそラーメン〈中華ソフトめん(麦)+みそ味スープ〉 牛乳(乳) 揚げぎょうざ②(麦) ぶどうゼリー	牛乳(乳) 豚肉 みそ	にんじん キャベツ もやし 長ねぎ チンゲン菜 たけのこ しょうが にんにく 玉ねぎ たら ぶどう	中華ソフトめん(麦) ごま ごま油 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ラード 米油	855 kcal	32.6 g	24.1 g	3.1 g
19	金	食パン(乳,麦) マーシャルピーンズ(乳) 牛乳(乳) ハンバーグ・デミグラスソースかけ(麦) とり肉とじゃがいものスープ	牛乳(乳) とり肉 大豆 豚肉	玉ねぎ にんじん ほうれん草 マッシュルーム	パン(乳,麦) じゃがいも でん粉 砂糖 菜種油 デミグラスソース(麦) ラード マーシャルピーンズ(乳)	818 kcal	31.6 g	32.1 g	2.3 g
22	月	ごはん 牛乳(乳) 和食献立 かみかみメニュー とりの肉の甘酢かけ 切り干し大根と小松菜の油炒め さやえんどうのみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ 大豆 豆乳 みそ とり肉 さつま揚げ	さやえんどう 玉ねぎ にんじん ピーマン 切り干し大根 小松菜	ごはん じゃがいも でん粉 米油 砂糖	831 kcal	34.0 g	26.5 g	2.8 g
23	火	ごはん 牛乳(乳) カレーメンチかつ(麦) キャベツとツナの煮びたし なめことじゃがいものみそ汁	牛乳(乳) みそ 大豆 とり肉 とりレバー 油揚げ マグロオイルフレーク	なめこ 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 もやし キャベツ	ごはん 米粉 じゃがいも でん粉 砂糖 パン粉(麦) 米油 ごま油 ごま	826 kcal	27.1 g	29.8 g	2.3 g
24	水	ごはん 牛乳(乳) いかナゲット ホイコーロー 中華コーンスープ	牛乳(乳) とり肉 たら いか 豚肉 みそ	玉ねぎ にんじん ほうれん草 とうもろこし キャベツ ピーマン しょうが にんにく	ごはん じゃがいも 春雨 コーンスターチ でん粉 ごま油 砂糖 大豆油 米油	796 kcal	31.3 g	22.9 g	2.7 g
25	木	麦ごはん 牛乳(乳) さんまのおろし煮 豚肉のうま煮	牛乳(乳) 豚肉 高野豆腐 絹厚揚げ さんま	玉ねぎ にんじん こんにゃく 干ししいたけ さやえんどう 大根	ごはん 大麦 砂糖 でん粉	806 kcal	34.4 g	24.2 g	2.4 g
26	金	うずまきパン(乳,麦) 牛乳(乳)・コーヒー ウィンナーとキャベツのソテー コーンポタージュ(乳,麦) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ウィンナー	玉ねぎ にんじん とうもろこし キャベツ 小松菜 オレンジ	パン(乳,麦) 砂糖 じゃがいも 生クリーム(乳) ルウ(乳,麦) 米油	889 kcal	31.4 g	31.4 g	2.8 g
29	月	ごはん 牛乳(乳) マーボー厚揚げ かみかみメニュー ワンタンスープ(麦) オレンジ ごまなし小魚	牛乳(乳) とり肉 豚肉 絹厚揚げ みそ かたくちいわし	玉ねぎ にんじん もやし ほうれん草 たけのこ 干ししいたけ グリンピース にんにく しょうが オレンジ	ごはん ワンタン(麦) ごま油 砂糖 でん粉 コーンスターチ	756 kcal	29.3 g	18.4 g	2.8 g
30	火	ごはん 牛乳(乳) 豆腐ハンバーグ(麦)・野菜あんかけ 肉じゃが フルーツゼリー	牛乳(乳) 豚肉 とり肉 豆腐	玉ねぎ にんじん こんにゃく グリンピース ピーマン パプリカ えのきたけ みかん パイナップル りんご	ごはん じゃがいも 米油 でん粉 砂糖 パン粉(麦)	846 kcal	31.3 g	20.5 g	2.7 g
☆☆☆朝ごはんモデル献立☆☆☆今日は朝ごはんをイメージした献立です。朝ごはんを食べると体や脳が目覚めて、活動する元気が出たり、勉強に集中して取り組んだりすることができますよ！									
31	水	ごはん 牛乳(乳) 和食献立 厚焼き卵(卵) ひじきの油炒め ほうれん草のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ 卵(卵) ひじき とり肉 大豆	ほうれん草 玉ねぎ にんじん さやいんげん	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 米油 ごま	761 kcal	31.2 g	23.2 g	2.7 g
給食回数：20回 エネルギー：810kcal たんぱく質：30.8g 脂質：25.0g カルシウム：412mg 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。



朝ごはんは1日を元気に過ごす源です。
「早寝・早起き・朝ごはん」のリズムを身に
つけ、毎日を元気に過ごしましょう。

* 今月の地場産物 (予定) *

福島県産: グリーンアスパラガス
もやし
いわき市産: 春キャベツ・トマト・なめこ