

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： 朝食の大切さを知ろう



はしは、まいにちもってかえて、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！

四倉学校給食共同調理場

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	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) ぶた肉 みそ あじ とうふ	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 こめ油 バター(乳) こむぎ粉(麦) パン粉(麦) さとう でん粉	614 kcal	24.6 kcal	17.6 g	1.9 g
☆☆☆ 福島の郷土料理:「みそかんぶら」☆☆☆ 「かんぶら」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。								
2 金	ごはん 牛乳(乳) ちくわのいそべあげ(麦) みそかんぶら いわきやさいのぶた汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ ちくわ(麦) あおのり	にんじん だいこん 長ねぎ ごぼう なめこ しょうが えだまめ	ごはん でん粉 こめ油 じゃがいも さとう ごま	584 kcal	20.7 kcal	16.9 g	2.4 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(ごもくきんぴら)+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 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ いわし とり肉 さつまあげ	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 さとう こめ油 ごま	601 kcal	25.6 kcal	18.6 g	2.2 g
9 火	ポークカレーライス(乳、麦)〈むぎごはん〉 牛乳(乳) アスパラガスとミニウィンナーのソテー	牛乳(乳) ぶた肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ミニウィンナー	玉ねぎ にんじん グリーンピース にんにく グリーンアスパラガス とうもろこし	ごはん おおむぎ じゃがいも ルウ(麦) こめ油	644 kcal	22.5 kcal	21.8 g	2.7 g
10 水	まぜこみわかめごはん 牛乳(乳) やさいはるまき(麦) はるさめともやしのスープ ぶどうゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 わかめ	にんじん もやし ほうれんそう キャベツ しょうが 玉ねぎ ほししいたけ ぶどう	ごはん はるさめ こむぎ粉(麦) でん粉 さとう ラード だいたし油 こめ粉 こめ油 粉あめ	620 kcal	16.2 kcal	20.3 g	2.1 g
11 木	げんりょうパン(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 白いんげんまめ	いわきのトマトを たっぷり使うニャ! 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 こめ油 こむぎ粉(麦) でん粉 さとう パン粉(麦)	683 kcal	24.1 kcal	25.1 g	2.3 g
12 金	ごはん 牛乳(乳) さばこんぶしょうゆやき キャベツのみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ 油あげ さば ぶた肉	キャベツ えのきたけ 玉ねぎ もやし こまつな しょうが	ごはん さとう みずあめ こめ油	614 kcal	26.3 kcal	24.8 g	2.2 g
15 月	ごはん 牛乳(乳) しろごまつくね②(麦) こまつなのみそ汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ だいず みそ とうにゅう とり肉 とりレバー こんぶ ちくわ(麦) あおだいず	玉ねぎ こまつな 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 さとう ごま ラード パン粉(麦) こめ油	597 kcal	24.8 kcal	18.9 g	2.3 g
16 火	ごはん 牛乳(乳) わかたけしのだ煮 ブロッコリーのおかまヨネーズあえ かぼちゃのみそ汁	牛乳(乳) とり肉 とうふ 油あげ みそ かつおぶし こうやとうふ マグロオイルフレーク	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 ノンエッグマヨネーズ ラード	604 kcal	24.8 kcal	20.8 g	2.1 g
17 水	たけのこごはん〈げんりょうごはん〉 牛乳(乳) しろみざかなのりごまあげ(麦) ご汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ だいず みそ あおのり ホキ とり肉 油あげ こうやとうふ	玉ねぎ にんじん 長ねぎ たけのこ	ごはん じゃがいも こむぎ粉(麦) パン粉(麦) ごま こめ粉 こめ油 さとう	609 kcal	29.8 kcal	21.6 g	2.2 g



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杯分	たんぱく質	脂質	食塩相当量
18	木	食パン(乳,麦) りんごジャム 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 だいず ぶた肉	玉ねぎ にんじん ほうれんそう りんご マッシュルーム	パン(乳,麦) じゃがいも でん粉 さとう なたね油 ラード デミグラスソース(麦)	617 kcal	24.4 g	19.4 g	2.1 g
19	金	みそラーメン(ちゅうかソフトめん(麦)+みそあじスープ) 牛乳(乳) あげぎょうざ②(麦) はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 みそ	にんじん キャベツ もやし 長ねぎ チンゲンサイ たけのこ しょうが にんにく 玉ねぎ いら レモン	ちゅうかソフトめん(麦) ごま ごま油 こむぎ粉(麦) でん粉 さとう ラード こめ油 みずあめ はちみつ	678 kcal	24.7 g	18.1 g	2.5 g
22	月	ごはん 牛乳(乳) わしよにんだて 和食献立 かみかみメニュー とり肉のあますかけ きりほしだいこんとこまつなの油いため さやえんどうのみそ汁	牛乳(乳) わしよにんだて 和食献立 とうふ 油あげ だいず とうにゅう みそ とり肉 ぶた肉 さつまあげ	さやえんどう 玉ねぎ こまつな にんじん ピーマン きりほしだいこん	ごはん じゃがいも でん粉 こめ油 さとう	667 kcal	28.9 g	23.5 g	2.4 g
23	火	ごはん 牛乳(乳) わしよにんだて 和食献立 カレーメンチカツ(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) わしよにんだて 和食献立 みそ だいず とり肉 とりレバー 油あげ マグロオイルフレーク	玉ねぎ なめこ 長ねぎ こまつな いわき産の おいしいなめこを 使用しています。 もやし キャベツ	ごはん じゃがいも さとう こめ粉 でん粉 パンこ(麦) こめ油 ごま油 ごま	676 kcal	23.1 g	27.0 g	2.0 g
24	水	ごはん 牛乳(乳) わしよにんだて 和食献立 いかナゲット ホイコーロー ちゅうかコーンスープ ホイコーローの 「キャベツ」は今が 旬のやさいです!	牛乳(乳) とり肉 たら いか ぶた肉 みそ	玉ねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ とうもろこし ピーマン しょうが にんにく	ごはん じゃがいも はるさめ コーンスターチ でん粉 ごま油 さとう だいず油 こめ油	637 kcal	26.7 g	19.9 g	2.1 g
25	木	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)	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 こまつな	パン(乳,麦) さとう じゃがいも なまクリーム(乳) ルウ(乳,麦) こめ油	686 kcal	24.9 g	24.5 g	2.2 g
26	金	むぎごはん 牛乳(乳) さんまのおろし煮 ぶた肉のうま煮	牛乳(乳) ぶた肉 こうやとうふ きぬあつあげ さんま	玉ねぎ にんじん こんにゃく ほししいたけ さやえんどう だいこん	ごはん おおむぎ さとう でん粉	616 kcal	27.8 g	20.7 g	1.9 g
29	月	ごはん 牛乳(乳) わしよにんだて 和食献立 マーボーあつあげ かみかみメニュー ワンタンスープ(麦) オレンジ ごまなしこざかな	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 きぬあつあげ みそ かたくちいわし	玉ねぎ にんじん もやし ほうれんそう たけのこ ほししいたけ グリーンピース にんにく しょうが オレンジ	ごはん ワンタン(麦) ごま油 さとう でん粉 コーンスターチ	596 kcal	24.1 g	15.6 g	2.2 g
30	火	ごはん 牛乳(乳) とうふハンバーグ(麦)・やさいあんかけ 肉じゃが フルーツゼリー	牛乳(乳) とり肉 とうふ ぶた肉	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 こめ油 でん粉 さとう パン粉(麦)	692 kcal	26.1 g	18.4 g	2.3 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いすることができますよ!

31	水	ごはん 牛乳(乳) わしよにんだて 和食献立 あつやきたまご(卵) ひじきの油いため ほうれんそうのみそ汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ たまご(卵) ひじき とり肉 だいず	ほうれんそう 玉ねぎ にんじん さやいんげん	ごはん じゃがいも でん粉 さとう こめ油 ごま	589 kcal	25.2 g	19.3 g	2.4 g
----	---	--	---	------------------------------	--------------------------------	----------	--------	--------	-------

給食回数：20回 エネルギー：631kcal たんぱく質：24.8g 脂質：20.6g カルシウム：371mg 食塩相当量：2.2g

- ◆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、製造工場に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。



えいようし

*** 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・りんご
 いわき市産:春キャベツ・なめこ・トマト

朝ごはんは、一日を元気に過ごす源です。
 「早ね・早起き・朝ごはん」のリズムを身につけ、
 毎日を元気にすごしましょう!