

★今月の食育目標★

「よくかんで食べよう」



6月4日～10日は歯と口の健康週間です。
 今月はよくかんで食べる料理がたくさん出ます。
 よくかんで食べましょう！

令和5年6月分 学校給食予定献立表 (中学校)

いわき市立平北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	I礼*	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	木	混ぜ込みチャーハン 牛乳(乳) 揚げ餃子(麦)② 中華コーンスープ(卵)	牛乳(乳) 豚肉 とり肉 卵(卵)	キャベツ しょうが にら 小松菜 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ グリーンピース とうもろこし	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 ラード 米油	814 kcal	26.2 g	26.3 g	3.1 g
* 一汁二菜献立 * 主食(ごはん)に、主菜(肉や魚などのおかず)・副菜(野菜のおかず)・汁物を組み合わせた栄養のバランスをとりやすい献立です。給食にも和食を中心に積極的に取り入れています。									
2	金	ごはん 牛乳(乳) 県産とりつくね(麦)②・てりやきリスかけ 切り昆布の油炒め いなか汁	牛乳(乳) とり肉 生揚げ みそ 昆布 干しひじき 油揚げ さつま揚げ	玉ねぎ 大根 にんじん ごぼう こんにゃく 長ねぎ 枝豆	ごはん 小麦粉(麦) 砂糖 パン粉(麦) 水あめ でん粉 じゃがいも ごま油 米油	821 kcal	31.9 g	25.2 g	2.9 g
5	月	ごはん 味付けのり 牛乳(乳) ししゃもの甘酢かけ② 豚肉と厚揚げのうま煮 オレンジ	牛乳(乳) のり ししゃも 豚肉 凍り豆腐 厚揚げ	玉ねぎ にんじん ピーマン こんにゃく 干ししいたけ さやいんげん オレンジ	ごはん でん粉 米油 砂糖	849 kcal	34.8 g	26.1 g	2.8 g
6	火	コッペパン(乳麦) 牛乳(乳) チーズ(乳) ウインナー②・ケチャップソースかけ ホットサラダ 大麦入り野菜スープ	牛乳(乳) ウインナー ハム とり肉 チーズ(乳)	もやし 玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリ にら キャベツ にんにく トマト しめじ	パン(乳麦) 砂糖 でん粉 オリーブオイル 大麦 ノイグ マヨネーズ 米油	800 kcal	32.1 g	32.4 g	3.4 g
7	水	給食はありません							
8	木	給食はありません							
9	金	給食はありません							
◎6/12～16は、地産地消週間です。いわき市産や福島県産の食材をたくさん使用しています。地元の新鮮な食材を味わいましょう。(地元の食材は、太字で表記しています。)									
12	月	ごはん 牛乳(乳) 県産一口いちごゼリー 県産チキンステーキ 青菜とベーコンのソテー じゃがいものみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ 大豆 とう肉 ベーコン 寒天	ほうれん草 玉ねぎ にんにく 小松菜 とうもろこし にんじん いちご レモン	ごはん じゃがいも 砂糖 米油	757 kcal	30.1 g	21.8 g	2.6 g
13	火	コッペパン(乳麦) 県産りんごジャム 牛乳(乳) 県産キャベツメンチカツ(麦)・ソースかけ 大豆のカレースープ(麦)	牛乳(乳) ベーコン 豚肉 大豆	玉ねぎ にんじん キャベツ りんご マッシュルーム グリンピース	パン(乳麦) 砂糖 でん粉 米油 じゃがいも 水あめ パン粉(麦) カレールー(麦)	882 kcal	34.4 g	30.9 g	3.1 g
<p>🐟🐟 魚食給食 ① 🐟🐟</p> <p>いわき市では、魚を食べる機会を増やし、水産業への関心を深めることを目的として、毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食でも毎月いわき市で水揚げされた魚「常盤もの」を取り入れていきます。今日は「あんこう」です。</p> <p>「常盤もの」はこのマークが目印!!</p>									
14	水	混ぜ込みわかめごはん 牛乳(乳) あんこうの唐揚げ いんげんのごまよごし いわき野菜の豚汁 福島桃ゼリー	わかめ 牛乳(乳) あんこう 豚肉 豆腐 みそ	にんじん 大根 ごぼう こんにゃく なめこ 長ねぎ しょうが さやいんげん もやし 桃	ごはん でん粉 米油 砂糖 ごま	759 kcal	29.2 g	20.7 g	2.5 g
15	木	ごはん 牛乳(乳) いかナゲット② トマニャンキムチ丼 中華卵スープ(卵)	牛乳(乳) たら あかいか 豚肉 とり肉 卵(卵) 豆腐	もやし しょうが ねぎ にら にんじん にんにく 長ねぎ 白菜 トマト 玉ねぎ きくらげ りんご	ごはん でん粉 砂糖 大豆油 米油 ごま ごま油 春雨	806 kcal	35.4 g	25.3 g	2.8 g

◎アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称の後ろに()で表記しています。

たまご…(卵) 牛乳…(乳) 小麦…(麦) えび…(え) かに…(か) ※「そば」「落花生」を含む食品は使用していません。

◎はしは毎日持ち帰り、清潔なものを使いましょう。

◎納入事情により、献立内容を変更する場合があります。

◎市のHP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。



☆今月の地産産物(予定)☆

いわき市産 ごはん、なめこ、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、長ねぎ
 トマト、さやいんげん、ねぎ、いちご、いわし、あんこう
 福島県産 牛乳、にら、もやし、ピーマン、たまご、ぶた肉、とり肉
 アスパラガス、ほうれん草、きくらげ、もも、りんご

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	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
		魚食給食 ②	いわき市では、魚を食べる機会を増やし、水産業への関心を深めることを目的として、毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食でも毎月いわき市で水揚げされた魚「常磐もの」を取り入れていきます。今日は「いわし」です。			 「常磐もの」はこのマークが目印!!			
16	金	ごはん 牛乳(乳) いわしのしょうが煮 ほうれん草ともやしの炒め物 呉汁	牛乳(乳) いわし とり肉 大豆 豚肉 油あげ 豆腐 みそ	しょうが もやし ほうれん草 長ねぎ にんじん	ごはん でん粉 砂糖 米油 じゃがいも	767 kcal	37.2 g	22.6 g	2.4 g
19	月	ごはん ひじきのり佃煮 牛乳(乳) 揚げ出し豆腐(麦)②・野菜あんかけ かんぴょうの卵とじ汁(卵)	牛乳(乳) 豆腐 豚肉 油揚げ とり肉 卵(卵) のり 干しひじき かつお節	にんじん 玉ねぎ ピーマン かんぴょう 三つ葉	ごはん 小麦粉(麦) 米油 砂糖 でん粉 水あめ	767 kcal	28.9 g	25.5 g	2.5 g
20	火	食パン(乳麦) キャラルクリーム(乳) 牛乳(乳) コロッケ(麦)・ワインソースかけ ジュリエンスープ	牛乳(乳) 豚肉 練乳(乳)	玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン パセリ	パン(乳麦) 砂糖 水あめ 小麦粉(麦) パン粉(麦) ラード でん粉 米油 じゃがいも	781 kcal	25.0 g	25.3 g	2.8 g
21	水	キーマカレーライス(乳麦) <むぎごはん> 牛乳(乳) ブロッコリーとまめのソテー 小魚大豆 かみかみメニュー	牛乳(乳) ハム いんげん豆 えんどう豆 ひよこ豆 とり肉 ｽｷﾞﾐﾙｸ(乳) チーズ(乳) 青のり 片口いわし	ブロッコリー とうもろこし 玉ねぎ にんじん トマト グリーンピース パナナ りんご にんにく しょうが	ごはん 大麦 米油 じゃがいも カレールウ(乳麦) ごま	863 kcal	33.6 g	21.4 g	3.5 g
22	木	五目うどん 牛乳(乳) <ソフトめん(麦)+五目かけ汁> 笹かまの磯辺揚げ グレープゼリー	牛乳(乳) かまぼこ 青のり とり肉 なたと 油揚げ	干しいたけ ほうれん草 にんじん 長ねぎ ぶどう	ソフトめん(麦) でん粉 米油 砂糖	762 kcal	34.6 g	16.1 g	3.2 g
		* 朝ごはんモデル献立 *	朝ごはんは1日の元気の源です。ごはんだけ、パンだけなどではなく、肉や魚・野菜のおかずも一緒に食べましょう。また、汁物を飲むと体が温まり、活動しやすくなります。ごはん(主食)・肉や魚のおかず(主菜)・野菜のおかず(副菜)・汁物のそろった朝ごはんを心がけましょう。						
23	金	ごはん 牛乳(乳) 一汁二菜献立 とり肉の照り焼き キャベツともやしの煮浸し みそけんちん汁 冷凍みかん	牛乳(乳) とり肉 いか 油揚げ 豆腐 みそ	キャベツ もやし 小松菜 にんじん 長ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく みかん	ごはん 砂糖 水あめ 米油 ごま油 じゃがいも	763 kcal	35.6 g	17.2 g	2.6 g
26	月	ごはん 牛乳(乳)・J-ヒ-味 一汁二菜献立 炒り豆腐の包み焼き 五目豆 キャベツのみそ汁 かみかみメニュー	牛乳(乳) とり肉 大豆 豆腐 昆布 さつま揚げ 油揚げ みそ	枝豆 にんじん 玉ねぎ しょうが 干しいたけ ごぼう こんにゃく キャベツ	ごはん でん粉 砂糖 米油	763 kcal	30.9 g	21.8 g	2.7 g
27	火	うずまきパン(乳麦) 牛乳(乳) とり肉のマーマレード焼き キャロットポターージュ(乳麦) メロン	牛乳(乳) とり肉 ベーコン スキムミルク(乳) チーズ(乳)	にんにく 玉ねぎ にんじん メロン なつみかん いよかん ゆず	パン(乳麦) 砂糖 バター(乳) 水あめ じゃがいも 生クリーム(乳) 小麦粉(麦) 米油	825 kcal	38.0 g	25.3 g	2.5 g
28	水	ごはん 牛乳(乳) 一汁二菜献立 ポーク焼売(麦)② 酢豚(卵) 中華スープ	牛乳(乳) 大豆 豚肉 うずら卵(卵) とり肉 豆腐	玉ねぎ しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ きくらげ ピーマン 長ねぎ ほうれん草	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ごま油 ラード 米油 春雨	810 kcal	31.2 g	25.3 g	2.3 g
29	木	ごはん 牛乳(乳) チーズかまぼこ(卵乳麦) アジフライ(麦) ソース 一汁二菜献立 アスパラガスとしめじのソテー みそワタンスープ(麦) かみかみメニュー	牛乳(乳) 豚肉 みそ あじ ハム チーズかまぼこ(卵乳麦)	にんにく 玉ねぎ にんじん もやし チンゲンサイ しめじ グリーンアスパラガス	ごはん 米油 ワンタン(麦) 小麦粉(麦) パン粉(麦)	783 kcal	32.8 g	21.2 g	3.4 g
30	金	雑穀ごはん 牛乳(乳) 一汁二菜献立 豆腐ハンバーグ・おろしソースかけ 五目金平 豚汁 かみかみメニュー	牛乳(乳) 大豆 豆腐 おから とり肉 さつま揚げ 豚肉 みそ	しょうが 玉ねぎ にんじん にんにく 大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ	ごはん 大麦 もちぎび 高きび 発芽玄米 黒米 はと麦 アマノ江 でん粉 砂糖 菜種油 大豆油 米油 ごま じゃがいも	805 kcal	32.3 g	20.8 g	2.8 g