



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 (小学校)

いわき市立平北部学校給食共同調理場

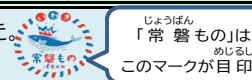
★今月の食育目標「よくかんで食べよう」★

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	I補 [*]	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	木	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 <small>←かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) ハム いんげんまめ えんどうまめ ひよこまめ ぶた肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳)	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 おおむぎ こめ油 じゃがいも カレールウ(乳麦)	636 kcal	23.8 g	18.7 g	2.5 g
2	金	まぜこみチャーハン 牛乳(乳) あげぎょうざ(麦)② ちゅうかコンスープ(卵)	牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 たまご(卵)	キャベツ しょうが にら こまつな 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 こむぎこ(麦) でんぷん ラード こめこ こめ油	607 kcal	20.5 g	20.8 g	2.4 g
* 一汁二菜こんだて * 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。									
5	月	ごはん 牛乳(乳)・コーヒー味 けんさんとりつくね(麦)・てりやきリスかけ きりこんぶの油いため いなか汁 <small>←かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) だいず とり肉 なまあげ みそ こんぶ 油あげ さつまあげ	しょうが 玉ねぎ だいこん にんじん ごぼう こんにやく 長ねぎ えだまめ	ごはん こむぎこ(麦) さとう パンこ(麦) だいず油 水あめ でんぷん じゃがいも ごま油 こめ油	638 kcal	25.9 g	21.8 g	2.5 g
6	火	ごはん 牛乳(乳) ししゃものあまずかけ② ぶた肉とあつあげのうま煮 <small>←かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) ししゃも ぶた肉 こおりどうふ あつあげ	玉ねぎ にんじん ピーマン こんにやく ほししいたけ さやいんげん	ごはん でんぷん こめ油 さとう	672 kcal	28.6 g	23.7 g	2.2 g
7	水	うずまきパン(乳麦) 牛乳(乳) とり肉のマーマレードやき 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 ゆず いよかん なつみかん	パン(乳麦) さとう バター(乳) 水あめ じゃがいも 生クリーム(乳) こむぎこ(麦) こめ油	663 kcal	30.7 g	21.0 g	1.9 g
8	木	ごはん 牛乳(乳) ポークしゅうまい(麦)② すぶた(卵) ちゅうかスープ	牛乳(乳) だいず ぶた肉 うずらたまご(卵) とり肉 とうふ	玉ねぎ しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ きくらげ ピーマン 長ねぎ ほうれんそう	ごはん こむぎこ(麦) でんぷん さとう ごま油 ラード こめ油 はるさめ	652 kcal	26.2 g	21.7 g	2.1 g
9	金	ジャージャーめん 牛乳(乳) <ちゅうかつめん(麦)+ジャージャースープ> アスパラガスとしめじのソテー オレンジ <small>←かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) ハム ぶた肉 みそ	アスパラガス しめじ にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく オレンジ	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 ごま油 さとう ごま でんぷん	614 kcal	27.4 g	16.4 g	2.9 g

◎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。)

魚食給食 ①

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「いわし」です。



12	月	ごはん 牛乳(乳) いわしのしょうが煮 ほうれんそうともやしのためもの ごじる <small>←一汁二菜こんだて</small>	牛乳(乳) いわし とり肉 だいず ぶた肉 油あげ とうふ みそ	しょうが もやし ほうれんそう 長ねぎ にんじん	ごはん でんぷん さとう こめ油 じゃがいも	605 kcal	30.5 g	19.8 g	2.0 g
13	火	ごはん 牛乳(乳) いかナゲット トマヤンキムチどん ちゅうかたまごスープ(卵) <small>←一汁二菜こんだて</small>	牛乳(乳) たら あかいか ぶた肉 とり肉 たまご(卵) とうふ	もやし しょうが だいこん にら にんじん にんにく 長ねぎ はくさい トマト 玉ねぎ きくらげ こねぎ	ごはん でんぷん さとう だいず油 こめ油 こめこ ごま ごま油 はるさめ	625 kcal	28.5 g	20.8 g	2.3 g
14	水	コッペパン(乳麦) 牛乳(乳) ウイナー・ケチャップソースかけ だいずのカレースープ(麦) けんさんーりんごゼリー <small>←かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) ウイナー ぶた肉 だいず かんてん	トマト 玉ねぎ にんじん グリンピース りんご レモン	パン(乳麦) さとう でんぷん じゃがいも カレールウ(麦)	633 kcal	26.1 g	24.6 g	2.3 g
15	木	ごはん あじつけのり 牛乳(乳) けんさんチキンカツ(麦)・メンチソースかけ もやしとししいたけのみそ汁	牛乳(乳) だいず とり肉 とうふ みそ のり	もやし しいたけ はくさい ほうれんそう	ごはん こむぎこ(麦) パンこ(麦) こめ油 さとう	583 kcal	24.3 g	18.1 g	2.2 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	I補 ^ギ	たんぱく質	脂質	食塩相当量
<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「常磐もの」を取り入れていきます。今日は「あんこう」です。</p> <p>「常磐もの」は「常磐もの」はこのマークが目印!!</p>									
16	金	まぜこみわかめごはん 牛乳(乳) あんこうのからあげ・ねぎソースかけ なめことやさいのみそ汁 ふくしまもゼリー	わかめ 牛乳(乳) あんこう とうふ みそ	長ねぎ しょうが にんにく なめこ にんじん はくさい こまつな こねぎ もも	ごはん でんぷん こめ油 さとう ごま ごま油	583 kcal	23.0 g	17.3 g	2.1 g
<p>* 朝ごはんモデルこんだて *</p> <p>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・野菜のおかずと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。暑い日には、熱中症予防にもなります。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。</p>									
19	月	ごはん 牛乳(乳) とうふハンバーグ・おろしソースかけ ごもくきんぴら ぶた汁	牛乳(乳) だいず とうふ おから とり肉 さつまあげ ぶた肉 みそ	しょうが 玉ねぎ にんじん にんにく だいこん ごぼう こんにゃく 長ねぎ	ごはん でんぷん さとう なたね油 だいず油 こめ油 ごま じゃがいも	645 kcal	27.5 g	19.2 g	2.4 g
20	火	ざっくこごはん 牛乳(乳) とり肉のてりやき キャベツともやしの煮びたし みそけんちん汁	牛乳(乳) とり肉 いか 油あげ とうふ みそ	キャベツ もやし こまつな にんじん 長ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく	ごはん おおむぎ もちきび たかきび はつがげんまい くらまい はとむぎ アマノアサ さとう 水あめ こめ油 ごま油 じゃがいも	589 kcal	29.0 g	15.6 g	2.2 g
21	水	食パン(乳麦) りんごジャム 牛乳(乳) コロック(麦)・ワインソースかけ ジュリエンスープ	牛乳(乳) だいず ぶた肉	さやいんげん 玉ねぎ にんじん とうもろこし キャベツ ピーマン パセリ りんご	パン(乳麦) さとう 水あめ こむぎ(麦) パン(麦) ヨーソーチ でんぷん こめ油 じゃがいも	612 kcal	20.2 g	19.0 g	2.5 g
22	木	ごはん 牛乳(乳) いりとうふのつつみやき キャベツのみそ汁	牛乳(乳) とり肉 だいず とうふ こんぶ さつまあげ 油あげ みそ	えだまめ にんじん 玉ねぎ しょうが ほししいたけ ごぼう こんにゃく キャベツ	ごはん でんぷん さとう だいず油 こめ油	586 kcal	27.2 g	18.3 g	2.3 g
23	金	ごもくうどん 牛乳(乳) (ソフトめん(麦)+ごもくかけ汁) ささかまのいそべあげ グレープゼリー	牛乳(乳) かまぼこ あおのり とり肉 なたね油	ほししいたけ ほうれんそう にんじん 長ねぎ ぶどう	ソフトめん(麦) でんぷん こめ油 さとう	596 kcal	27.2 g	14.6 g	2.9 g
26	月	ごはん ひろしまなこんぶ 牛乳(乳) アジフライ(麦)・ソースかけ みそワタンスープ(麦)	牛乳(乳) あじ ぶた肉 みそ こんぶ	にんにく 玉ねぎ にんじん もやし チンゲンサイ ひろしまな	ごはん こむぎ(麦) パン(麦) こめ油 さとう ワンタン(麦) 水あめ だいず油	575 kcal	21.2 g	16.2 g	2.2 g
27	火	給食はありません							
28	水	給食はありません							
29	木	給食はありません							
30	金	ごはん ひじきのりつくだ煮 牛乳(乳) あげだしとうふ(麦)・やさいあんかけ かんぴょうのたまごとじ汁(卵)	牛乳(乳) とうふ ぶた肉 とり肉 たまご(卵) のり ほしひじき かつおぶし	にんじん 玉ねぎ ピーマン かんぴょう みつば	ごはん こむぎ(麦) こめ油 さとう でんぷん 水あめ コーンスターチ	570 kcal	22.7 g	17.5 g	1.9 g

給食回数：19回 エネルギー：615kcal たんぱく質：25.8g 脂質：19.2g カルシウム：364mg 食塩相当量：2.3g

◎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。



☆今月の地場産物(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
トマト、長ねぎ、こねぎ、しいたけ、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、きくらげ、ほうれん草
もも、りんご

※豆腐・油あげ・こんにゃくは、地元の業者さんに作っていただいています。
また、野菜もなるべく地元のを優先して納品していただいています。