

令和5年 6月分 学校給食予定献立表 (中学校)

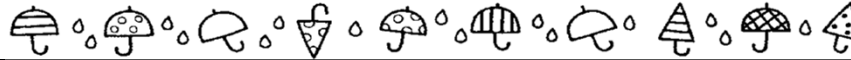


今月の食育目標

よくかんで食べよう(食べる力)

平南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	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	木	たけのこごはん {混ぜこみ} 牛乳(乳)・パナナ レバー入りメンチかつ(麦) 呉汁	牛乳(乳) 豚肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ とり肉 凍り豆腐 とりレバー	にんじん 大根 玉ねぎ たけのこ	ごはん じゃが芋 砂糖 でん粉 油 パン粉(麦) 米油	894 kcal	35.0 g	30.8 g	2.7 g	
2	金	カルシウム米入りごはん 牛乳(乳) 肉じゃが にらとコーンのみそ味スープ はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) とり肉 みそ 豚肉	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん 玉ねぎ とうもろこし もやし にら こんにゃく さやいんげん レモン	ごはん でん粉 砂糖 米油 じゃが芋 水あめ はちみつ	739 kcal	24.8 g	12.7 g	2.3 g	
歯と口の健康週間	5	よくかむ献立		6/4(日)~6/10(土)は歯と口の健康に注目する1週間です。かむことを意識して食べるようにしてみましょう。						
	5	ごはん 牛乳(乳) さばのフライ(麦) かりかり大豆みそ 豚汁 チーズ(乳)	かりかりの大豆をあまみそでからめたものです。ごはんのわきにスプーンで少し配食しましょう。	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ さば 大豆 チーズ(乳)	にんじん 大根 こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草	ごはん じゃが芋 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油 砂糖	855 kcal	36.6 g	28.7 g	2.8 g
	6	バターロールパン(乳,麦) 牛乳(乳) 揚げワンタン(麦)③ ベーコンと野菜のコンソメ煮 パイナップル	牛乳(乳) ベーコン 大豆 豚肉 みそ	にんじん 大根 セロリ 玉ねぎ マッシュルーム しょうが パイナップル	パン(乳,麦) 砂糖 マーガリン(乳) 米油 じゃが芋 とうもろこし油 小麦粉(麦) でん粉	730 kcal	25.6 g	25.6 g	2.7 g	
	9	よくかむ献立		かむことを意識して食べるようにしてみましょう。雑穀ふりかけ・いわしのかりかり焼きは、かむ食感も楽しいですよ。						
	9	ごはん 野菜と雑穀のふりかけ 牛乳(乳) いわしのかりかり焼き② みそけんちん汁 メロン	牛乳(乳) 豆腐 みそ いわし かつお節 昆布	ごぼう にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ しょうが メロン モロヘイヤ かぼちゃ 葉大根 トマト	ごはん 米油 じゃが芋 でん粉 砂糖 水あめ 油 米粉 米粉パン粉 完熟とうもろこし ひえ	732 kcal	26.4 g	16.9 g	2.0 g	
12	月	ごはん 牛乳(乳) 厚焼き卵(卵,麦) 油揚げ入り豚肉のうま煮 ミニトマト②	牛乳(乳) 豚肉 厚揚げ 油揚げ 卵(卵) 大豆	干しいたけ にんじん こんにゃく 玉ねぎ さやいんげん ミノトマト	ごはん 米油 砂糖 小麦でん粉(麦)	785 kcal	30.5 g	23.9 g	2.2 g	
13	火	食パン(乳,麦) 梨ジャム 牛乳(乳) キャベツメンチかつ(麦)・いちご入りソースかけ 野菜スープ	牛乳(乳) とり肉 豚肉	にんじん 玉ねぎ もやし ほうれん草 キャベツ	パン(乳,麦) 小麦粉(麦) 砂糖 パン粉(麦) 米油 いちご でん粉 梨ジャム	744 kcal	26.7 g	24.1 g	2.9 g	
14	水	ごはん 牛乳(乳) ハッシュドポーク ウインナーとエリンギのソテー 青のり小魚	牛乳(乳) 豚肉 大豆 豚レバー 豆乳チーズ 青のり 煮干し	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト りんご パセリ とうもろこし エリンギ キャベツ ほうれん草	ごはん 米油 米粉ルウ 砂糖	757 kcal	28.7 g	19.1 g	3.3 g	
15	木	日本型食生活献立		主食のごはんを中心に、主菜+副菜のある食事の組み合わせを「日本型食生活」と言います。ここに野菜の入った汁物に加わるとさらに健康的な食事になります。						
		魚食給食①		いわき市では毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食でも毎月1回程度「常磐もの」を給食に取り入れていきます。今日は「いわしの生姜煮」です。						
15	木	雑穀ごはん <主食> 牛乳(乳) いわしの生姜煮 こんにゃくと細切り昆布の煮物(麦) にらとみつばのみそ汁	牛乳(乳) とり肉 みそ 豆腐 豚肉 大豆 油揚げ 昆布 ちくわ(麦) かつお節 いわし	玉ねぎ にら みつば にんじん こんにゃく しょうが	ごはん 押し麦 もちきび アマランサス 高きび 発芽玄米 黒米 はとむぎ 米油 砂糖 でん粉	801 kcal	37.0 g	23.1 g	3.7 g	
16	金	地場産物活用献立		地元の食材をたくさん使った献立です。ごはん、牛乳も福島県産ですが今日はたくさんありますよ。豚肉・ほうれん草・油揚げ・豆腐・じゃがいもが使われています。						
16	金	ごはん 焼きのり 牛乳(乳) 豚かつ(麦)・ソースかけ ほうれん草と油揚げのみそ汁	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ 大豆 豚肉 焼きのり	玉ねぎ ほうれん草 にんじん	ごはん じゃが芋 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油 砂糖	764 kcal	31.3 g	21.7 g	2.8 g	
19	月	魚食給食②		いわき市では毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食でも毎月1回程度「常磐もの」を給食に取り入れていきます。今日は「あんこうの唐揚げ」です。						
19	月	ごはん 梅じそふりかけ 牛乳(乳) あんこうの唐揚げ 五目豆 ぶどうゼリー	牛乳(乳) 豚肉 昆布 さつま揚げ 厚揚げ あんこう かつお節 みそ あおさのり	ごぼう にんじん こんにゃく 枝豆 しょうが 青しそ 梅干し ぶどう	ごはん 米油 じゃが芋 砂糖 でん粉 ごま	801 kcal	30.0 g	19.3 g	2.7 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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
20	火	食パン(乳,麦) キャラメルクリーム(乳) 牛乳(乳) ウインナーソーセージ② ケチャップ 大麦入り野菜スープ	牛乳(乳) とり肉 豚肉 練乳(乳)	にんにく にんじん セロリ 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ	パン(乳,麦) 米油 押し麦 砂糖 でん粉 水あめ	753 kcal	29.1 g	25.2 g	2.4 g
		パン1枚はウインナーで、もう1枚はキャラメルクリームで食べましょう。							
<p>日本型食生活献立</p> <p>主食のごはんを中心に、主菜+副菜のある食事の組み合わせを「日本型食生活」と言います。ここに野菜の入った汁物に加わるとさらに健康的な食事になります。</p>									
21	水	麦ごはん(主食) 牛乳(乳) かつおフライ(麦) ←主菜 もやし生姜炒め 揚げなすのみそ汁 ←汁物	牛乳(乳) 油揚げ みそ 豚肉 かつお	玉ねぎ なす ほうれん草 しょうが もやし 小松菜	ごはん 大麦 米油 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦)	897 kcal	32.6 g	24.9 g	3.0 g
<p>夕食はうす味にしましょう。</p>									
22	木	ごはん 牛乳(乳) たれ付き肉団子③ ワンタンスープ(麦) 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) とり肉 大豆 かきエキス 練乳(乳)	干しいたけ 玉ねぎ もやし 小松菜 しょうが にんにく	ごはん ワンタン(麦) でん粉 砂糖 なたね油 油 ラード	797 kcal	31.3 g	19.1 g	2.4 g
<p>地域の郷土料理献立 * いわき市</p> <p>みそかんぶらは、いわき市でも昔から食べられていますね。もともとは、じゃがいもを収穫する時に出てくる小さな「こいも」をむだにしない知恵の料理です。</p>									
23	金	山菜うどん(麦) [ソフトめん+かけ汁] 牛乳(乳) みそかんぶら グレープフルーツ 天草晩柑(あまくさばんかん) みたいな果物です。	牛乳(乳) 豚肉 油揚げ なたのみそ かつお節	干しいたけ にんじん なめこ 玉ねぎ わらび たけのこ みつば ばんかん	ソフトめん(麦) じゃが芋 米油 砂糖	790 kcal	33.2 g	17.3 g	2.8 g
26	月	ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 筑前煮 お茶大豆	牛乳(乳) とり肉 さつま揚げ さば みそ 大豆	ごぼう にんじん 干しいたけ こんにやく たけのこ さやいんげん	ごはん 米油 じゃが芋 砂糖 でん粉	774 kcal	30.9 g	19.5 g	2.4 g
27	火	コッペパン(乳,麦) クリームゴールド(乳) 牛乳(乳) 焼き春巻(麦) 豆と野菜のスープ煮 オレンジ 油で揚げないヘルシー春巻きです。	牛乳(乳) 豚肉 白いんげん豆 大豆	にんじん にんにく 玉ねぎ セロリ キャベツ たけのこ きくらげ 干しいたけ オレンジ	パン(乳,麦) じゃが芋 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 ごま油 ショートニング 大豆油 クリームゴールド(乳)	915 kcal	27.8 g	37.6 g	2.5 g
<p>日本型食生活献立</p> <p>主食のごはんを中心に、主菜+副菜のある食事の組み合わせを「日本型食生活」と言います。ここに野菜の入った汁物に加わるとさらに健康的な食事になります。</p>									
28	水	ごはん 牛乳(乳) ちくわの一味マヨネーズ焼き②(麦) かみかみ和え(甘酢味) ←副菜 なめこ入り豚汁 ←汁物	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 大豆 豆乳 みそ ちくわ(麦) 糸かまぼこ 昆布 ちりめんじゃこ	ごぼう にんじん 大根 こんにやく なめこ しょうが 長ねぎ 切り干し大根	ごはん じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 米油 砂糖 油	749 kcal	30.0 g	19.1 g	3.3 g
<p>夕食はうす味にしましょう。</p>									
29	木	カルシウム米入りごはん 牛乳(乳) とり肉の米粉ガーリック焼き みそ煮(卵,麦) メロン	牛乳(乳) 昆布 豚肉 みそ つまみ揚げ(卵,麦) 厚揚げ とり肉	にんじん こんにやく さやいんげん にんにく キャベツ 玉ねぎ ごぼう メロン	ごはん でん粉 砂糖 じゃが芋 米粉 米油	813 kcal	32.4 g	21.6 g	2.4 g
30	金	ごはん 牛乳(乳)・コーヒー ドライカレー わかめと寒天のスープ カルシウムウエハース(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 豆腐 わかめ 寒天 豚肉 豚レバー スキムミルク(乳)	にんじん とうもろこし 長ねぎ こんにやく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム パセリ	ごはん でん粉 米油 米粉 砂糖 小麦粉(麦) コーンスターチ 油 ショートニング	718 kcal	29.9 g	25.7 g	2.9 g
<p>夕食はうす味にしましょう。</p>									

*給食回数20回 *平均栄養価 エネルギー：791kcal たんぱく質：30.5g 脂質：22.8g カルシウム：437mg 食塩：2.7g

栄養価について

給食の栄養価は『日本食品標準成分表』(以下「成分表」と称する)を用いて算出されています。最新のものは、2020年度版(八訂)のもので、従来の七訂の成分表と異なる点はエネルギーの算出方法で、実際に摂取しているエネルギー(キロカロリー)により近い値となりました。

<学校給食摂取基準(中学校)> いわき市の生徒の身長・体重等の状況をふまえ、基準を策定しています。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
810	26~41	18~27	2.7g未満	450	120	4.5	レチノール換算 300	0.5	0.6	35	7

七訂成分表 > 八訂成分表

エネルギー量(キロカロリーの値)は下がる傾向

給食の提供量や食品の使用量に変更はありませんが数値としては給食の基準値に満たない日が出ていますので、ここにお知らせいたします。

給食の基準となる「学校給食摂取基準」は七訂成分表にて算出されたものです。

※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)等が混じる可能性があります。

※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生徒が見られます。成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。