



令和5年 6月分 学校給食予定献立表 (小学校)



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	こ ん だ て 名	体をつくる食品	体のちようしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
1 木	たけのごはん{まぜこみ} 牛乳(乳) あげワンタン(麦)② ご汁	牛乳(乳) ぶた肉 だいず 油あげ とうふ みそ とり肉 こおりとうふ	だいこん 玉ねぎ たけのこ にんじん しょうが	ごはん じゃがいも さとう とうもろこし油 小麦粉(麦) でんぷん こめ油	569 kcal	25.1 g	17.2 g	2.1 g	
2 金	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 ぶた肉	にんにく しょうが ほしいたけ にんじん 玉ねぎ とうもろこし もやし にら こんにやく さやいんげん レモン	ごはん こめ油 じゃがいも さとう 水あめ はちみつ	603 kcal	20.9 g	11.6 g	2.0 g	
5 月	ポークカレー(麦)ライス<ごはん> 牛乳(乳) ウインナーとキャベツのソテー	牛乳(乳) ぶた肉 とう乳チーズ	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ かぼちゃ しめじ キャベツ こまつな パプリカ	ごはん こめ油 じゃがいも でんぷん さとう ココア パーム油 こめこ ルウ(麦)	613 kcal	20.1 g	20.1 g	2.2 g	
6 火	よくかむこんだて むぎごはん 牛乳(乳) ひじきとれんこんの油いため ぶた汁 カルシウムウエハース(乳,麦)	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。	牛乳(乳) ぶた肉 こおりとうふ みそ とり肉 ひじき さつまあげ スキムミルク(乳)	だいこん 玉ねぎ ながねぎ こまつな ごぼう れんこん さやいんげん	ごはん おおむぎ じゃがいも こめ油 さとう ごま 小麦粉(麦) でんぷん コーンスターチ 油 ショートニング	566 kcal	24.2 g	26.3 g	2.1 g
7 水	バターロールパン(乳,麦) 牛乳(乳) とり肉のみそマヨネーズ焼き ベーコンとやさいのコンソメ煮 メロン	牛乳(乳) ベーコン とり肉 みそ	にんじん だいこん セロリ 玉ねぎ マッシュルーム メロン	パン(乳,麦) さとう マーガリン(乳) こめ油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	616 kcal	27.9 g	23.9 g	2.2 g	
8 木	地域の郷土料理こんだて * いわき市 しおラーメン{ちゅうかソフトめん(麦)+スープ} 牛乳(乳) みそかんぶら パイナップル	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い「こいも」をむだこしない知恵の料理です。	牛乳(乳) ぶた肉 みそ かつおぶし	しょうが にんにく にんじん たけのこ もやし とうもろこし きくらげ はくさい ながねぎ パイナップル	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 じゃがいも さとう	611 kcal	23.0 g	15.3 g	2.4 g
9 金	よくかむこんだて 日本型食生活こんだて ごはん <主食> 牛乳(乳)・バナナ <副菜> いわしのかりかり焼き① かみかみ和え(あまず味) みそけんちん汁 <汁物> <主菜>	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。	牛乳(乳) とうふ だいず とう乳 みそ 糸かまぼこ こんぶ ちりめんじゃこ いわし	ごぼう にんじん だいこん こんにやく ながねぎ しょうが きりぼしだいこん	ごはん こめ油 じゃがいも さとう 油 でんぷん 水あめ こめこ こめこパン粉	572 kcal	20.6 g	14.8 g	2.3 g
12 月	地場産物活用こんだて ごはん 牛乳(乳) 油あげとかまぼこのたまごじ(卵) どさんこ汁	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。油揚げ・かまぼこ・たまご・ぶた肉・もやし・ながねぎが使われています。	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ とり肉 油あげ かまぼこ たまご(卵)	にんじん しょうが にんにく もやし とうもろこし ながねぎ 玉ねぎ こねぎ	ごはん じゃがいも さとう	570 kcal	25.5 g	16.3 g	2.3 g
13 火	ごはん 牛乳(乳) ハッシュドポーク ほうれん草とエリンギのソテー みそだいず	牛乳(乳) ぶた肉 だいず ぶたレバー とう乳チーズ みそ	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 ほうれんそう	ごはん こめ油 こめこルウ さとう	617 kcal	24.0 g	17.0 g	2.6 g	
14 水	食パン(乳,麦) なしジャム 牛乳(乳) キャベツメンチ(麦)・いちご入りソースかけ やさいスープ	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉	にんじん 玉ねぎ もやし ほうれんそう キャベツ	パン(乳,麦) 小麦粉(麦) さとう パン粉(麦) こめ油 いちごソース でんぷん なしジャム	616 kcal	22.4 g	20.8 g	2.4 g	
15 木	魚食給食① ごはん 牛乳(乳) あんこうのからあげ 油揚げ入りぶた肉のうま煮 ミニトマト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「あんこうのからあげ」です。	牛乳(乳) ぶた肉 あつあげ 油あげ あんこう	ほしいたけ にんじん こんにやく 玉ねぎ さやいんげん しょうが ミニトマト	ごはん こめ油 さとう でんぷん	598 kcal	26.4 g	18.3 g	1.6 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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
16	金	<p>ぎょしょくきゅうしょく 魚食給食②</p> <p>にほんがたしよくせいかつ 日本型食生活こんだて</p> <p>ごはん(主食) 牛乳(乳) いわしのしょうが煮 こんにやくとほそ切りこんぶの煮物(麦) (副菜) 主菜 にらとみつばのみそ汁 (汁物)</p>	<p>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「いわしのしょうが煮」です。</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> <p>牛乳(乳) とり肉 みそ とうふ ぶた肉 だいず 油あげ こんぶ ちくわ(麦) かつおぶし いわし</p>	<p>玉ねぎ にら みつば にんじん こんにやく しょうが</p>	<p>ごはん おしむぎ もちきび 高きび はつがげん米 くる米 はとむぎ アマランサス こめ油 さとう でんぷん</p>	623 kcal	30.5 g	19.6 g	2.9 g
19	月	<p>ごはん 牛乳(乳)・コーヒー ドライカレー わかめとかんてんのスープ</p>	<p>牛乳(乳) とり肉 とうふ わかめ かんてん ぶた肉</p>	<p>にんじん とうもろこし ながねぎ こんにやく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム パセリ</p>	<p>ごはん でんぷん こめ油 こめこ さとう</p>	568 kcal	25.5 g	13.9 g	2.6 g
20	火	<p>ひじきごはん(まぜこみ) 牛乳(乳) あげどうふ・そぼろみそあんかけ ほうれんそうと油あげのみそ汁</p>	<p>牛乳(乳) ぶた肉 油あげ みそ とり肉 ひじき こおりどうふ だいず ゼラチン</p>	<p>玉ねぎ ほうれんそう にんじん ながねぎ</p>	<p>ごはん じゃがいも こめ油 さとう ごま 完熟とうもろこし でんぷん</p>	603 kcal	24.1 g	19.8 g	2.5 g
21	水	<p>ドッグパン(乳,麦) キャラメルクリーム(乳) 牛乳(乳) ポークウインナー・ソースかけ 大むぎ入りやさいスープ</p> <p>ドッグパンの半分には、ウインナーを。もう半分にはキャラメルクリームをはさんで食べましょう。</p>	<p>牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 練乳(乳)</p>	<p>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</p>	<p>パン(乳,麦) こめ油 おしむぎ さとう でんぷん 水あめ</p>	563 kcal	22.2 g	21.0 g	2.2 g
22	木	<p>さんさいうどん(ソフトめん小(麦)+かけ汁) 牛乳(乳) 青のりポテト あまくさばんかん</p> <p>グレープフルーツみたいなかだものです。</p>	<p>牛乳(乳) ぶた肉 油あげ なると 青のり</p>	<p>ほししいたけ にんじん なめこ 玉ねぎ わらび たけのこ みつば ばんかん</p>	<p>ソフトめん(麦) じゃがいも</p>	568 kcal	25.4 g	13.4 g	2.1 g
23	金	<p>ごはん たまごふりかけ(卵,乳,麦) 牛乳(乳) たれ付き肉だんご② ちゅうかスープ</p>	<p>牛乳(乳) とり肉 とうふ だいず かきエキス あずき あおさ いわのり さば節 たまご(卵) スキムミルク(乳)</p>	<p>にんじん 玉ねぎ きくらげ ながねぎ ほうれんそう しょうが にんにく</p>	<p>ごはん でんぷん はるさめ ごま油 なたね油 さとう 油 ラード 小麦粉(麦) ごま パター(乳) マーガリン(乳)</p>	580 kcal	23.6 g	16.5 g	1.9 g
26	月	<p>にほんがたしよくせいかつ 日本型食生活こんだて</p> <p>ごはん(主食) 牛乳(乳) (副菜) かつおフライ(麦) 主菜 もやしのしょうが炒め あげなすのみそ汁 (汁物)</p>	<p>牛乳(乳) 油あげ みそ ぶた肉 かつお</p>	<p>玉ねぎ なす ほうれんそう しょうが もやし こまつな</p>	<p>ごはん こめ油 さとう 小麦粉(麦) でんぷん パン粉(麦)</p>	690 kcal	26.2 g	20.9 g	2.4 g
30	金	<p>ごはん 牛乳(乳) あつ焼きたまご(卵,麦) ごもく豆 ぶどうゼリー</p>	<p>牛乳(乳) とり肉 こんぶ さつまあげ あつあげ たまご(卵)</p>	<p>ごぼう にんじん こんにやく えだまめ ぶどう</p>	<p>ごはん こめ油 じゃがいも さとう 小麦でんぷん(麦)</p>	640 kcal	24.0 g	17.7 g	1.9 g

*給食回数19回 *平均栄養価 エネルギー：598kcal たんぱく質：24.3g 脂質：18.0g カルシウム：361mg 食塩：2.2g

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(小学校)> いわき市の児童の身長・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
630	20~32	14~21	2.2g未満	350	50	3	レチノール換算 200	0.4	0.4	25	4.5

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・かに)等が混入す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児童が見られます。成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。