

# 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



四倉学校給食共同調理場

はしは、まいにちもってかえて、きれいにあらきましょう。つぎのひも、わすれずにもってきましょう！



| 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食分 -    | たんぱく質  | 脂質     | 食塩相当量 |  |
|--|---|--|--|---|----------|--------|--------|-------|--|
| 1 木  | コッペパン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳)<br>ウィンナー②・チルドックソースかけ<br>ポトフ                               | 牛乳(乳)<br>とり肉<br>ウィンナー  | にんじん 玉ねぎ キャベツ<br>セロリ ブロccoliリー パプリカ<br>トマト にんにく しょうが いちご | パン(乳,麦) ジャがいも<br>こめ油 さとう<br>でんぷん                          | 638 kcal | 24.4 g | 25.2 g | 2.2 g |  |
| 2 金  | カレーうどん(ソフトめん(麦)+カレーなんばん)<br>牛乳(乳) やさいいため<br>オレンジ                                  | 牛乳(乳)<br>ぶた肉<br>とり肉  | にんじん 玉ねぎ ほししいたけ<br>にんにく しょうが ピーマン<br>もやし キャベツ オレンジ       | ソフトめん(麦)<br>こめ粉ルウ でん粉<br>こめ油                              | 596 kcal | 25.9 g | 14.4 g | 2.4 g |  |
| <p>○6/4~10は、「歯と口の健康週間」です。今月は、かみごたえのある食材を使っている「かみかみメニュー」が多く登場します。注目しながら、よくかんで食べましょう！</p>            |   |  |  |   |          |        |        |       |  |
| 5 月  | ごはん 牛乳(乳)<br>ハンバーグ・シャリアピンソースかけ<br>ブロッコリーのおかかマヨネーズあえ 玉ねぎと油あげのみそ汁                   | 牛乳(乳) 油あげ みそ だいず<br>とうにゅう マグロオイルフレーク<br>こうやどうふ かつおぶし ぶた肉 とり肉 | 玉ねぎ にんじん<br>とうもろこし ブロccoliリー<br>にんにく レモン                 | ごはん ジャがいも<br>ノンエッグマヨネーズ でん粉<br>さとうなたね油 ラード                | 623 kcal | 24.0 g | 21.5 g | 2.2 g |  |
| 6 火  | ごはん あじつけのり 牛乳(乳)<br>あつやきたまご(卵)<br>ごもくまめ <b>かみかみメニュー</b>                           | 牛乳(乳) あおだいず だいず<br>とり肉 こんぶ きぬあつあげ<br>さつまあげ たまご(卵) のり         | にんじん<br>ごぼう<br>こんにゃく                                     | ごはん ジャがいも<br>こめ油 さとう<br>でん粉                               | 634 kcal | 26.9 g | 19.4 g | 2.2 g |  |
| <p>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。給食でもいわき市で水揚げされた魚「常磐もの」を給食に取り入れていきます。今日の魚は「いわし」です。</p>            |   |  |  |   |          |        |        |       |  |
| <p>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(れんこんのみそ炒め)+汁もの(すいとん汁)」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。</p> |   |  |  |   |          |        |        |       |  |
| 7 水  | ごはん 牛乳(乳)<br><b>いわしのしょうが煮</b><br>れんこんのみそいため すいとん汁(麦)                              | 牛乳(乳) とり肉 油あげ<br>ぶた肉 みそ<br><b>いわし</b>                        | ごぼう こまつな だいこん<br>長ねぎ れんこん にんじん<br>さやいんげん しょうが            | ごはん こむぎ粉(麦)<br>さとう こめ油<br>でんぷん                            | 629 kcal | 26.9 g | 19.0 g | 2.2 g |  |
| 8 木  | 食パン(乳,麦) ブルーベリージャム 牛乳(乳)<br>メンチカツ(麦)・メンチソースかけ<br>おおむぎ入りやさいスープ <b>かみかみメニュー</b> メロン | 牛乳(乳) だいず<br>とり肉<br>ぶた肉                                      | キャベツ 玉ねぎ にんじん<br>マッシュルーム セロリ にんにく<br>メロン ブルーベリー          | パン(乳,麦) おおむぎ<br>こむぎ粉(麦) でん粉 さとう<br>パン粉(麦) こめ油             | 676 kcal | 29.8 g | 23.4 g | 2.0 g |  |
| 9 金  | いわきトマトのハヤシカレーライス(麦) (むぎごはん)<br>牛乳(乳)・コーヒー<br>もやしとベーコンのソテー                         | 牛乳(乳)<br>ぶた肉<br>ベーコン   | 玉ねぎ にんじん トマト<br>ほうれんそう<br>もやし にんにく                       | ごはん おおむぎ<br>ジャがいも ルウ(麦)<br>こめ油 さとう                        | 620 kcal | 20.6 g | 18.5 g | 2.4 g |  |
| <p>○6/12~16は地産地消週間です。今週は、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。(使用している食材は、裏面を見てください。)</p>     |   |  |  |   |          |        |        |       |  |
| 12 月   | ごはん 牛乳(乳)<br>県産とりつくね②(麦)<br>肉じゃが  | 牛乳(乳) ぶた肉<br>とり肉<br>ひじき                                      | 玉ねぎ にんじん<br>こんにゃく<br>グリーンピース                             | ごはん ジャがいも<br>さとう こめ油 こむぎ粉(麦)<br>でん粉 パン粉(麦)                | 659 kcal | 27.3 g | 21.2 g | 2.0 g |  |
| 13 火   | そぼろごはん(げんりょうごはん) 牛乳(乳)<br>かわまたシャモコロッケ(麦)<br>なめことやさいのみそ汁                           | 牛乳(乳) とうふ 油あげ だいず<br>とうにゅう みそ ぶた肉<br>とり肉(かわまたシャモ)            | 玉ねぎ なめこ<br>ほうれんそう にんじん<br>こんにゃく しょうが                     | ごはん ジャがいも こめ油 さとう<br>こむぎ粉(麦) でん粉 ラード<br>マーガリン パン粉(麦) だいず油 | 612 kcal | 24.8 g | 20.9 g | 2.2 g |  |
| <p>魚食給食② 給食でもいわき市で水揚げされた魚「常磐もの」を給食に取り入れていきます。今日の魚は「あんこう」です。</p>                                    |   |  |  |   |          |        |        |       |  |
| 14 水   | ごはん 牛乳(乳)<br><b>あんこうのからあげ</b> ・あますかけ<br>ひじきの油いため ご汁                               | 牛乳(乳) ぶた肉 油あげ<br>とうふ だいず みそ<br>ひじき とり肉 <b>あんこう</b>           | 玉ねぎ ほうれんそう<br>長ねぎ こんにゃく<br>にんじん しょうが みつば                 | ごはん ジャがいも<br>さとう こめ油<br>でん粉                               | 648 kcal | 29.6 g | 21.1 g | 2.4 g |  |
| 15 木   | コッペパン(乳,麦) いわきなしジャム 牛乳(乳)<br>とり肉のバジルやき<br>イタリアンスープ(卵,乳,麦) ミニトマト                   | 牛乳(乳) ベーコン<br>卵(卵) チーズ(乳)<br>とり肉                             | にんじん 玉ねぎ ほうれんそう<br>バジル にんにく<br>ミニトマト レモン なし              | パン(乳,麦) パン粉(麦)<br>オリーブオイル<br>さとう みずあめ                     | 611 kcal | 26.8 g | 23.2 g | 2.1 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食分         | たんぱく質     | 脂質        | 食塩相当量    |  |
|--|---|---|--|---|---|-------------|-----------|-----------|----------|--|
| 16   | 金 | タンタンメン<ちゅうかソフトめん(麦)+タンタンスープ><br>牛乳(乳) ジャがいもとベーコンの粉ふきいも<br>ふくしまももゼリー | 牛乳(乳) みそ<br>ぶた肉 だいず<br>ベーコン                          | 長ねぎ にんじん<br>もやし にら しょうが<br>にんにく 玉ねぎ もも                          | ちゅうかソフトめん(麦) こめ油<br>ごま ジャがいも<br>粉あめ さとう       | 611<br>kcal | 26.4<br>g | 17.3<br>g | 2.6<br>g |  |
| 19   | 月 | ツナごはん<げんりょうごはん> 牛乳(乳)<br>チキンナゲット②<br>みそけんちん汁                        | 牛乳(乳) とうふ みそ<br>マグロオイルフレーク<br>だいず とり肉                | にんじん 長ねぎ ごぼう<br>だいこん こんにゃく<br>しょうが にんにく                         | ごはん ジャがいも<br>こめ油 さとう<br>でん粉 なたね油              | 644<br>kcal | 26.7<br>g | 27.3<br>g | 2.1<br>g |  |
| 20   | 火 | ごはん 牛乳(乳)<br>あげぎょうざ(麦) マーボーはるさめ<br>ほうれんそうのとりみスープ                    | 牛乳(乳)<br>とり肉 とうふ<br>ぶた肉 みそ                           | 玉ねぎ 長ねぎ ほうれんそう しょうが<br>たけのこ にんじん ほししいたけ<br>グリーンピース にんにく キャベツ にら | ごはん でん粉 はるさめ<br>ごま油 さとう こむぎ粉(麦)<br>ラード こめ油    | 582<br>kcal | 20.7<br>g | 16.5<br>g | 2.3<br>g |  |
| 21   | 水 | むぎごはん 牛乳(乳)<br>ぶたみそカツ(麦) きりぼしだいこんとこまつな油いため<br>かぼちゃとキャベツのみそ汁         | 牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ<br>だいず とうにゅう とり肉<br>かつおぶし さつまあげ ぶた肉 | かぼちゃ キャベツ<br>玉ねぎ きりぼしだいこん<br>にんじん こまつな                          | ごはん おおむぎ<br>さとう こめ油<br>パン粉(麦)                 | 663<br>kcal | 25.9<br>g | 23.9<br>g | 2.1<br>g |  |
| 22   | 木 | ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳)<br>手づくりミートローフ えだまめとコーンのソテー<br>キャロットポタージュ(乳,麦)      | 牛乳(乳) ベーコン スキムミルク(乳)<br>チーズ(乳) だいず<br>ぶた肉            | 玉ねぎ にんじん<br>とうもろこし えだまめ<br>グリーンピース にんにく                         | パン(乳,麦) ジャがいも<br>なまクリーム(乳) ルウ(乳,麦)<br>こめ油 こめ粉 | 693<br>kcal | 30.7<br>g | 25.5<br>g | 2.2<br>g |  |
| 23   | 金 | ごはん 牛乳(乳)<br>ビビンバ<br>わかめスープ はちみつレモンゼリー                              | 牛乳(乳) とり肉<br>わかめ<br>とうふ ぶた肉                          | にんじん 玉ねぎ とうもろこし<br>しょうが にんにく ぜんまい<br>もやし こまつな レモン               | ごはん でん粉 こめ油<br>さとう ごま ごま油<br>みずあめ はちみつ        | 629<br>kcal | 24.7<br>g | 14.8<br>g | 2.3<br>g |  |
| 26   | 月 | ごはん 牛乳(乳)<br>いわしのかばやし<br>ぶた汁 オレンジ                                   | 牛乳(乳) ぶた肉<br>とうふ<br>みそ いわし                           | こんにゃく 玉ねぎ<br>にんじん だいこん 長ねぎ<br>しょうが オレンジ                         | ごはん ジャがいも<br>でんぷん<br>こめ油 さとう                  | 592<br>kcal | 25.2<br>g | 17.6<br>g | 1.9<br>g |  |
| 27   | 火 | 給食はありません(陸上大会予備日のため)  |  |   |   |             |           |           |          |  |
| 28   | 水 | 給食はありません(陸上大会予備日のため)  |  |   |   |             |           |           |          |  |
| 29   | 木 | 給食はありません(陸上大会予備日のため)  |  |   |   |             |           |           |          |  |
| 30   | 金 | さんさいうどん<ソフトめん(麦)+さんさいかけ汁><br>牛乳(乳) とり肉のスタミナあげ<br>いもけんぴござかな          | 牛乳(乳) 油あげ<br>なると とり肉<br>だいず かたくちいわし                  | 玉ねぎ にんじん わらび<br>ぜんまい たけのこ ほししいたけ<br>なめこ えだまめ にんにく               | ソフトめん(麦) でん粉<br>こめ油 ジャがいも さとう<br>さつまいも みずあめ   | 605<br>kcal | 30.9<br>g | 15.6<br>g | 2.4<br>g |  |
| 給食回数：19回 エネルギー：630kcal たんぱく質：26.2g 脂質：20.3g カルシウム：362mg 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、製造工場で混入する可能性があります。 ◆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。
- ◆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。

### \*\*\* よくかんで食べると「ひみこのはがーぜ」! \*\*\*

よくかんで食べると起こる体によいこと(頭文字をつなげると「ひみこのはがーぜ」という合言葉ができます。1回の食事でも回数は、単弥呼が登場した弥生時代は約4000回、現在は約600回と大きく減少しています。よくかんで食べることは、すぐにできる健康づくりです。一口10~30回かむことを目指しましょう!



ひ まん ぼう 肥満予防になる



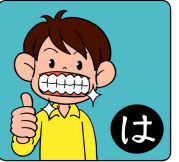
み かく ほったつ 味覚が発達する



こ ば はつおん 言葉の発音が はっきりする



の ほったつ 脳が発達する



は びょうき ふせ 歯の病気を防ぐ



が の ぼう がんの予防になる



い ちよう はたら 胃腸の働きを よくする



ぜ んしん たいりよくこうじょう 全身の体力向上と ぜんりよくとうきゅう 全力投球できる