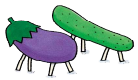
令和5年　7･8月分　学校給食予定献立表　（小学校）

☆☆☆　今月の食育目標　「暑さに負けない食事をしよう」　☆☆☆

常磐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
3	月	ごはん　牛乳(乳) いわしのうめ煮　かみかみあえ じゃがいものみそ汁 かみかみメニュー	牛乳(乳)　とり肉　とうふ みそ　いわし　かまぼこ こんぶ　ちりめんじゃこ	こんにゃく　玉ねぎ　にんじん 大根　長ねぎ(いわき市産) うめぼし　きりぼしだいこん　しょうが	ごはん　じゃがいも でん粉　さんおんとう こめ油	595 kcal	26.8 g	16.6 g	2.3 g
4	火	ごはん　牛乳(乳) チンジャオロース ちゅうかスープ　れいとうみかん	牛乳(乳)　とり肉 とうふ　ぶた肉	玉ねぎ　にんじん　長ねぎ(いわき市産) ほうれん草(福島県産)　たけのこ　にんにく みかん　ピーマン　パプリカ　しょうが	ごはん　はるさめ でん粉　ごま油　こめ油	576 kcal	25.6 g	15.4 g	1.8 g
5	水	みそラーメン＜ちゅうかソフトめん(麦)＋みそ味スープ＞ 牛乳(乳)　キャベツメンチかつ(麦) すいか	牛乳(乳)　ぶた肉 とりがら　みそ　大豆 とり肉	にんじん　キャベツ　玉ねぎ　しょうが 長ねぎ(いわき市産)　たけのこ　にんにく ほうれん草、もやし(福島県産)　すいか	ちゅうかソフトめん(麦)　ごま　油 ラード　ごま油　でん粉　小麦粉(麦) さとう　パン粉(麦)　こめ油	690 kcal	27.2 g	23.7 g	2.5 g
						夕食はうす味にしましょう。			
6	木	魚食給食 麦ごはん　牛乳(乳) かながしらのなんばんづけ もやしと油あげのみそ汁　かみかみこんぶ かみかみメニュー	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「常磐もの」を給食に取り入れていきます。今日は「かながしら」です。 牛乳(乳)　とうふ 油あげ　みそ かながしら　こんぶ	こまつな　もやし(福島県産) たまねぎ　にんじん　ピーマン	ごはん　大麦　じゃがいも でん粉　こめ油　さとう	566 kcal	22.7 g	18.0 g	2.0 g
7	金	コッペパン(乳,麦)　ももジャム　牛乳(乳) かぼちゃコロッケ(麦) えだ豆ポタージュ(乳,麦)　こざかな	牛乳(乳)　とり肉 スキムミルク(乳)　かたくちいわし チーズ(乳)　青のり	玉ねぎ　にんじん えだ豆　かぼちゃ	パン(乳,麦)　ももジャム　じゃがいも ルウ(乳,麦)　パーム油 こめ油　小麦粉(麦)　でん粉　さとう 油　パン粉(麦)	792 kcal	31.4 g	25.0 g	2.3 g
10	月	☆季節の行事食　七夕☆ かみかみメニュー ごはん　牛乳(乳) ハンバーグ･ソースかけ 七夕汁　天の川ゼリー	7月7日は七夕です。たんざくに願いをこめて笹にかざると願いがかなうと言われています。給食では七夕にちなんだ七夕汁やゼリーが登場します。 牛乳(乳)　たら　とうふ とり肉　大豆 かんてん　ぶた肉　みそ	にんじん　玉ねぎ　おくら みかん　ぶどう　りんご　レモン しょうが　にんにく　とうもろこし	ごはん　でん粉　じゃがいも　パーム油 水あめ　なたね油　ラード　さとう てんさいとう　コーンスターチ	567 kcal	21.0 g	14.6 g	2.1 g
11	火	ごはん　牛乳(乳) とり肉のごまドレッシングかけ みそけんちん汁	牛乳(乳)　とうふ みそ　とり肉	にんじん　長ねぎ(いわき市産) ごぼう　だいこん　こんにゃく しょうが　パセリ	ごはん　じゃがいも　こめ油 でん粉　ごま油 さとう　ごま	633 kcal	25.6 g	23.0 g	1.8 g
12	水	はつが米入りごはん　牛乳(乳) いわきあげ　マーボーなす もずくのトマたまスープ(卵)	牛乳(乳)　もずく　たまご(卵) ぶた肉　とりがら　みそ たら	長ねぎ(いわき市産)　小松菜　たけのこ にんにく　しょうが　なす　玉ねぎ ピーマン　エリンギ、トマト(いわき市産)	ごはん　はつがはいが米　油　ラード こめ油　さんおんとう　でん粉 大豆油　タピオカ粉　さとう	566 kcal	22.9 g	18.7 g	2.2 g
13	木	★　季節の行事食献立　★　じゃんがら念仏踊り(お盆) ☆　食育の日献立　☆ ごはん　牛乳(乳) かつおのあげびたし　いんげんのごまよごし なす汁 主食　汁物　主菜　副菜	いわき市には、郷土芸能「じゃんがら念仏踊り」が伝わっています。 「盆では米の飯、おつけではなす汁、十六ささげのよごしはどうだい。」という歌詞の一節にちなんだ給食となっています。 主食･主菜･副菜･汁物がそろった献立です。ごはんを中心とした和食(日本食)の組み合わせをおぼえましょう。(※毎月19日の「食育の日」前後に実施し、和食を推進します。) 牛乳(乳)　油あげ　みそ かつおぶし　かつお	なす　玉ねぎ　しょうが さやいんげん　にんじん 	ごはん　じゃがいも　でん粉 こめ油　さとう　ごま	623 kcal	28.9 g	19.6 g	2.1 g
14	金	食パン(乳,麦)　レーズンクリーム(乳)　牛乳(乳) ほうれん草チーズ入りオムレツ(卵,乳) ミネストローネ(麦)　こざかな かみかみメニュー	牛乳(乳)　ベーコン　チーズ(乳) とうにゅう　たまご(卵) ちりめんじゃこ	玉ねぎ　にんじん　キャベツ　セロリ さやいんげん　トマト(いわき市産) にんにく　ほうれん草	パン(乳,麦)　レーズンクリーム(乳) じゃがいも　スパゲッティ(麦) オリーブオイル　パーム油　でん粉 さとう　油　アーモンド　はつがげん米	663 kcal	23.0 g	26.2 g	2.0 g

7月(小学校)　　常磐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
17	月	祝日							
18	火	キーマカレーライス(乳,麦)＜ざっこくごはん＞ 牛乳(乳)　ほうれん草とコーンのソテー ミニトマト② いわき市産のミニトマトです♪	**牛乳(乳)**　大豆ミート　とり肉 チーズ(乳)　ウインナー スキムミルク(乳)	玉ねぎ　にんじん　とうもろこし グリンピース　にんにく　ほうれん草 **ミニトマト、トマト(いわき市産)**	**ごはん**　大むぎ　もちきび 高きび　はつがげんまい 黒こめ　はと麦　アマランサス じゃがいも　ルウ(麦)　こめ油	646 kcal	22.7 g	19.1 g	2.5 g
						夕食はうす味にしましょう。			
19	水	わかめうどん＜ソフトめん(麦)＋わかめかけ汁＞ 牛乳(乳)　とりつくね②(麦) ぶどうゼリー	**牛乳(乳)**　とり肉 わかめ　ひじき	玉ねぎ　にんじん　ぶどう **長ねぎ(いわき市産)** とうもろこし　ほししいたけ	ソフトめん(麦)　小麦粉(麦) でん粉　さとう　パン粉(麦)	635 kcal	28.6 g	17.9 g	2.6 g
						夕食はうす味にしましょう。			

＊給食回数12回　　＊平均栄養価　　エネルギー：629kcal　たんぱく質：25.5ｇ　脂質：19.8ｇ　カルシウム：400mｇ　食塩：2.2ｇ

8月(小学校)　　なつやすみ　　常磐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
28	月	夏野菜カレーライス　牛乳(乳) ウインナーとコーンのソテー 梨 いわき市産の梨です♪	**牛乳(乳)**　とり肉　ひよこ豆 とうにゅう　ウインナー	玉ねぎ　かぼちゃ　なす　ズッキーニ さやいんげん　にんにく　しょうが　えだまめ とうもろこし　にんじん **なし、トマト(いわき市産)**	**ごはん**　でん粉　パーム油 さとう　ラード　こめ粉 ココア　こめ油	682 kcal	24.1 g	20.7 g	2.4 g
29	火	ごはん　牛乳(乳) いわしのあげびたし なめこと大根のみそ汁	**牛乳(乳)**　みそ いわし　とうふ	**長ねぎ、なめこ(いわき市産)** だいこん　玉ねぎ　しょうが	**ごはん**　でん粉　こめ油 さとう　ごま	571 kcal	23.5 g	18.2 g	1.8 g
30	水	はつが米入りごはん　牛乳(乳) とうふハンバーグ・野菜あんかけ 肉じゃが	**牛乳(乳)**　大豆　とうふ おから　かつおぶし　とり肉 ぶた肉	しょうが　玉ねぎ　にんじん　にんにく えのきたけ　こまつな こんにゃく　さやいんげん	**ごはん**　はつがはいが米 でん粉　さとう　なたね油 こめ油　じゃがいも	630 kcal	24.5 g	18.1 g	1.9 g
31	木	リクエストメニュー　★　湯本第二中学校　★ ツナごはん＜げんりょうごはん＞　牛乳(乳) しそぎょうざ②(麦) とん汁　ももゼリー	みんなに人気のメニューを組み合わせてリクエストしてくれました！(献立の内容を一部変更しています。) **牛乳(乳)**　ぶた肉　みそ まぐろフレーク　とり肉 とうふ　大豆	こんにゃく　玉ねぎ　にんじん　しそ だいこん　**長ねぎ(いわき市産)** キャベツ　にんにく　**もも(福島県産)**	**ごはん**　じゃがいも　さとう 小麦粉(麦)　でん粉　ごま ごま油　油　ラード　こめ油	695 kcal	27.7 g	24.2 g	2.5 g
						夕食はうす味にしましょう。			

＊給食回数4回　　＊平均栄養価　　エネルギー：645kcal　たんぱく質：25.0ｇ　脂質：20.3ｇ　カルシウム：412mｇ　食塩：2.2ｇ

※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)

※給食に使用する食材の産地情報は、給食センターまでお問い合わせください。(納入事情により、献立内容や産地を変更する場合があります。)

※海そう類は、海洋生物(小さなえび・かに)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。

※いわき市産・福島県産の食材は○○○(いわき市産)・△△△(福島県産)という表記になっています。また、「かみかみメニュー」は二重の下線で表記しています。

なつやすみあけは
はしをわすれずにもってきましょう。

エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ナトリウム g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
630	20～32	14～21	食塩相当量 2・2未満	350	50	3	レチノール換算 200	0.4	0.4	25	4.5

＜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。