

★今月の食育目標★
「暑さに負けない食事をしよう」

令和5年7・8月分 学校給食予定献立表 (中学校)



いわき市立平北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	1人分	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
* 全国の郷土料理献立 * 宮崎県延岡市								
3 月	ごはん 牛乳(乳) チキン南蛮 ノンエッグタルタルソース なめこと野菜のみそ汁 ミニトマト②	牛乳(乳) 豆腐 みそ とり肉 だいず	なめこ にんじん キャベツ 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ パプリカ こんにゃく りんご レモン ミニトマト ピクルス	ごはん でんぷん 米油 砂糖 水あめ	748 kcal	31.4 g	22.5 g	2.4 g
* 季節の行事献立 * セタ								
4 火	バーガーパン(乳麦) 牛乳(乳) 星型ハンバーグ・てりやきソースかけ 青のりポテト セタスープ セタゼリー	牛乳(乳) とり肉 青のり 大豆 豚肉	玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし オクラ しょうが にんにく トマト マスカット	バーガーパン(乳麦) 春雨 じゃがいも でん粉 ラード 水あめ 砂糖	805 kcal	29.5 g	23.9 g	3.2 g
<p>🐟🐟 魚食給食 🐟🐟</p> <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」としました。給食でも毎月1回程度、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。今月は「かながしら」です。</p>								
* 一汁二菜献立 * 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 水	ごはん 牛乳(乳) かながしらの唐揚げ こんにゃくと大豆の煮物(麦) しいたけとたまごのみそ汁(卵)	牛乳(乳) 豆腐 卵(卵) みそ かながしら 大豆 とり肉 油揚げ 昆布 ちくわ(麦)	もやし しいたけ 小松菜 にんじん こんにゃく	ごはん じゃがいも でん粉 米油 砂糖	757 kcal	34.6 g	23.0 g	2.6 g
6 木	塩ラーメン (中華ソフトめん(麦)+塩味スープ) 牛乳(乳) もち米肉団子(麦)② すいか	牛乳(乳) 豚肉 とり肉	にんじん たけのこ もやし キャベツ きくらげ 長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ すいか	中華ソフトめん(麦) 米油 ラード もち米 でん粉 砂糖 パン粉(麦)	778 kcal	32.8 g	17.2 g	3.0 g
7 金	ごはん 牛乳(乳) ししゃものねぎソースかけ② みそ大豆 ピリ辛肉じゃが	牛乳(乳) 豚肉 ししゃも 大豆 みそ	玉ねぎ にんじん 糸こんにゃく グリーンピース にんにく 長ねぎ しょうが	ごはん じゃがいも ごま 砂糖 米油 でん粉 ごま油	821 kcal	30.9 g	24.0 g	2.6 g
10 月	ごはん 牛乳(乳) しそつくね(麦) 切干大根と小松菜の油炒め どさん子汁(乳)	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ とり肉 大豆 ひじき さつま揚げ かつお節	にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく しそ 玉ねぎ 切干大根 小松菜	ごはん じゃがいも 米油 バター(乳) 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦) 大豆油	779 kcal	31.4 g	22.4 g	2.6 g
11 火	コッパン(乳麦) 牛乳(乳)・バナナ味 カレーメンチカツ(麦)・ソースかけ とり肉と豆のトマト煮	牛乳(乳) とり肉 いんげん豆 えんどう豆 ひよこ豆 大豆 とりレバー	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム 枝豆 トマト	パン(乳麦) オリーブオイル じゃがいも でん粉 砂糖 パン粉(麦) 米油	868 kcal	31.5 g	30.4 g	2.7 g
12 水	ごはん 牛乳(乳) チンジャオロースー わかめと卵のスープ(卵) はちみつレモンゼリー 青のり小魚	牛乳(乳) とり肉 わかめ 卵(卵) 豚肉 青のり かたくちいわし	とうもろこし 玉ねぎ にんじん たけのこ ピーマン パプリカ しょうが にんにく レモン	ごはん でん粉 米油 水あめ はちみつ 砂糖	774 kcal	30.4 g	17.3 g	2.6 g



夏休み♪

生活リズムが乱れてしまわないように、夏休み中も「**早寝・早起き・朝ごはん**」を心がけて、元気に過ごしましょう！



7月(中学校)

いわき市立平北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	I補給	たんぱく質	脂質	食塩相当量
<p>* 季節の行事献立 * お盆 * 地域の郷土料理献立 * いわき市</p> <p>いわきの郷土芸能である「じゃんがら念仏踊り」をイメージしています。「盆でば米のめし おつけでばなす汁 十六ささげのよごしはどうだい」という歌詞にちなんで献立になっています。ごまよごしには十六ささげのかわりに、今がおいしいさやいんげんを使っています。</p>									
13	木	ごはん 牛乳(乳) さばの竜田揚げ さやいんげんのごまよごし なす汁	牛乳(乳) 油揚げ みそ さば	なす 玉ねぎ しょうが さやいんげん にんじん	ごはん ジャがいも でん粉 米油 砂糖 ごま	769 kcal	29.8 g	25.0 g	2.2 g
14	金	ごはん のりふりかけ 牛乳(乳) 肉団子ケチャップあん② チャプスイ(卵 え) アセロラゼリー	牛乳(乳) 豚肉 えび(え) うずら卵(卵) かまぼこ 大豆 とり肉 のり かつお節	たけのこ きくらげ グリンピース キャベツ もやし 玉ねぎ トマト にんじん しょうが にんにく 干しいたけ アセロラ りんご	ごはん ごま油 でん粉 砂糖 なたね油 ラード	759 kcal	29.7 g	18.7 g	2.5 g
18	火	食パン(乳麦) 県産ももジャム 牛乳(乳) オムレツ(卵)・ミートソースかけ とり肉とじゃがいものスープ 冷凍パイ	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) 豚肉	玉ねぎ にんじん ほうれん草 しょうが パセリ パイン 桃	パン(乳麦) ジャがいも でん粉 砂糖 油	767 kcal	33.5 g	21.5 g	3.0 g
19	水	夏野菜カレー(乳麦) <雑穀ごはん> 牛乳(乳) いかと枝豆のソテー オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 大豆 スキムミルク(乳) チーズ(乳) いか	玉ねぎ かぼちゃ なす トマト ズッキーニ さやいんげん 枝豆 にんじん にんにく しょうが とうもろこし オレンジ	ごはん 大麦 もちきび 高きび 芽芽玄米 黒米 はと麦 マリナリ カレー(乳麦) 米油 水あめ	854 kcal	34.5 g	21.7 g	3.0 g
給食回数：12回 エネルギー：790kcal たんぱく質：31.7g 脂質：22.3g カルシウム：389mg 食塩相当量：2.7g									

8月(中学校)

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	I補給	たんぱく質	脂質	食塩相当量
<p>* 全国の郷土料理献立 * 沖縄県</p> <p>タコライスとは1980年代に考えられた、沖縄県の郷土料理です。</p>									
28	月	タコライス<ごはん> 牛乳(乳) もずくスープ 小魚	牛乳(乳) とり肉 もずく 豚肉 いんげん豆 えんどう豆 豆腐 ひよこ豆 豆乳チーズ かたくちいわし	にんじん 長ねぎ とうもろこし 枝豆 玉ねぎ トマト にんにく	ごはん ジャがいも でん粉 米油 米粉 砂糖 コーンスターチ	748 kcal	32.8 g	18.8 g	2.9 g
29	火	ねじりパン(乳麦) 牛乳(乳)・コーヒー味 青菜とベーコンのソテー かぼちゃポタージュ(乳麦)	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) 大豆 豚肉 スキムミルク(乳)	玉ねぎ かぼちゃ 小松菜 エリンギ とうもろこし にんじん	パン(乳麦) 生クリーム(乳) ルウ(乳麦) 米油 水あめ 砂糖	810 kcal	30.7 g	25.6 g	2.4 g
30	水	麦ごはん 牛乳(乳) チーズ(乳) いわしのかば焼き いわき野菜の豚汁 グレープゼリー	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ いわし チーズ(乳)	にんじん 大根 ごぼう こんにゃく なめこ 長ねぎ しょうが ぶどう	ごはん 大麦 でん粉 砂糖 米油	835 kcal	33.7 g	25.6 g	2.7 g
31	木	混ぜ込みしそひじきごはん 牛乳(乳) とり塩から揚げ② 冬瓜スープ 梨	牛乳(乳) ひじき 豚肉 豆腐 とり肉	にんじん 冬瓜 玉ねぎ チンゲンサイ 長ねぎ にんにく 梨	ごはん でん粉 砂糖 ごま ごま油 米油	794 kcal	29.4 g	27.5 g	2.9 g
給食回数：4回 エネルギー：797kcal たんぱく質：31.7g 脂質：24.4g カルシウム：440mg 食塩相当量：2.7g									

◎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ビを掲載していますので、ぜひご覧ください。

《いわき市の学校給食摂取基準(生徒1食あたり)》

	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
中学生	810	26~41	18~27	2.7	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7

☆7・8月の地場産物(予定)☆

いわき市産 米、トマト、エリンギ、いわし、梨
福島県産 もやし、卵、豚肉
※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ものを優先して納品していただいています。

