

★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 (小学校)



いわき市立平北部学校給食共同調理場

日曜	こんだて名	体をつくる食品	体のちょうしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	I初キ	たんぱく質	脂質	食塩相当量
* 一汁二菜こんだて * 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。								
3月	ごはん 牛乳(乳) 一汁二菜こんだて しそつくね(麦) かみかみメニュー きりぼしだいこんとこまつなの油いため どさん子汁(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ とり肉 ひじき だいず さつまあげ かつおぶし	にんじん もやし 長ねぎ しょうが にんにく しそ 玉ねぎ とうもろこし きりぼしだいこん こまつな	ごはん じゃがいも こめ油 バター(乳) こむぎこ(麦) でんぷん さとう パンこ(麦) だいず油	639 kcal	27.1 g	20.8 g	2.3 g
* 全国の郷土料理こんだて * 宮崎県延岡市 いわき市の兄弟都市になっている宮崎県延岡市は「チキン南蛮発祥の地」です。毎年7月8日を「チキン南蛮の日」としていて、学校給食にも出るそうです。								
4火	ごはん 牛乳(乳) チキン南蛮 ノンエッグタルタルソース なめことやさいのみそ汁 ミニトマト②	牛乳(乳) とうふ みそ とり肉 だいず 	なめこ にんじん キャベツ 長ねぎ こまつな 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 こめ油 さとう 水あめ 	577 kcal	26.7 g	17.3 g	2.0 g
* 季節の行事食こんだて * たなばた 七夕 7月7日は七夕です。七夕にちなんで、星型のハンバーグと七夕ゼリーがつかます。								
5水	バーガーパン(乳麦) 牛乳(乳) ほしがたハンバーグ・てりやきソースかけ たなばたスープ たなばたゼリー	牛乳(乳) とり肉 だいず ぶた肉 	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) はるさめ でんぷん さとう ラード 水あめ 	578 kcal	22.2 g	18.3 g	2.2 g
🐟🐟 魚食給食 🐟🐟 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「常盤もの」を取り入れていきます。今月は「かがしら」です。								
6木	ごはん 牛乳(乳) 一汁二菜こんだて かがしらのからあげ こんにゃくとだいずの煮もの(麦) こまつなとしいたけのみそ汁 かみかみメニュー	牛乳(乳) とうふ みそ だいず かながしら とり肉 油あげ こんぶ ちくわ(麦) かつおぶし	もやし しいたけ こまつな 長ねぎ にんじん こんにゃく	ごはん じゃがいも こめ油 でんぷん さとう	580 kcal	27.1 g	18.3 g	2.1 g
7金	しおラーメン 〈中かソフトめん(麦)+しおスープ〉 牛乳(乳) コーンしゅうまい(麦)② すいか	牛乳(乳) ぶた肉 だいず とうふ たら 	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 とうもろこし すいか 	中かソフトめん(麦) こめ油 ラード こむぎこ(麦) でんぷん さとう パンこ(麦)	575 kcal	23.1 g	14.2 g	2.4 g
10月	ごはん 牛乳(乳) かみかみメニュー ししゃものねぎソースかけ② みそだいず ピリから肉じゃが 一汁二菜こんだて	牛乳(乳) ぶた肉 ししゃも だいず 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 さとう こめ油 でんぷん ごま油	664 kcal	26.2 g	21.1 g	2.3 g
11火	ざっこくごはん 牛乳(乳) チンジャオロースー わかめとたまごのスープ(卵)  はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) とり肉 わかめ たまご(卵) ぶた肉	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 おおむぎ もちきび たかきび はつがげんまい くらまい はとむぎ アマリガ 水あめ でんぷん 水あめ はちみつ	631 kcal	23.8 g	14.9 g	2.2 g
12水	コッペパン(乳麦) 牛乳(乳)・バナナ味 メンチカツ(麦)・ソースかけ とり肉とまめのトマト煮	牛乳(乳) とり肉 いんげんまめ えんどうまめ ひよこまめ だいず ぶた肉	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム えだまめ  トマト キャベツ	パン(乳麦) オリーブオイル じゃがいも こむぎこ(麦) さとう でんぷん パンこ(麦) こめ油	699 kcal	25.9 g	23.0 g	2.5 g
13木	ごはん のりふりかけ 牛乳(乳) 肉だんごケチャップあん② チャプスイ(卵 え) オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 えび(え) だいず うすらたまご(卵) のり かまぼこ とり肉 かつおぶし	たけのこ きくらげ キャベツ もやし にんじん グリンピース しょうが 玉ねぎ にんにく トマト ほししいたけ オレンジ	ごはん ごま油 でんぷん さとう なたね油 ラード	602 kcal	26.5 g	17.2 g	2.2 g



夕食はうす味にしましょう。

夕食はうす味にしましょう。

7月(小学校)

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	I礼ギ-	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		* 季節の行事食こんだて * お盆 * 地域の郷土料理こんだて * いわき市	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 おつけではなす汁 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。						
14	金	ごはん 牛乳(乳) さばのたつたあげ さやいんげんのごまよごし なす汁 一汁二菜こんだて	牛乳(乳) さば 油あげ みそ	しょうが さやいんげん にんじん なす 玉ねぎ	ごはん でんぷん こめ油 ごま さとう じゃがいも	597 kcal	24.7 g	20.5 g	1.8 g
18	火	なつやすまいカレー(乳麦) <ごはん> 牛乳(乳) いかとえだまめのソテー ←かみかみメニュー	牛乳(乳) ぶた肉 だいす スキムミルク(乳) チーズ(乳) いか	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 にんじん とうもろこし えだまめ トマト	ごはん カレールウ(乳麦) こめ油 水あめ	648 kcal	27.9 g	18.9 g	2.8 g
19	水	食パン(乳麦) けんさんももゾウ 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 れいとうパン	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) ぶた肉	玉ねぎ にんじん ほうれんそう しょうが パセリ パイン もも	パン(乳麦) さとう じゃがいも でんぷん 油	636 kcal	28.5 g	17.9 g	2.6 g
給食回数：12回 エネルギー：619kcal たんぱく質：25.8g 脂質：18.5g カルシウム：369mg 食塩相当量：2.3g									

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！

早寝 早起き 朝ごはん

8月(小学校)

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	I礼ギ-	たんぱく質	脂質	食塩相当量
28	月	まぜこみしそひじきごはん 牛乳(乳) とりのしおからあげ② とうがんスープ なし	牛乳(乳) ひじき ぶた肉 とり肉	にんじん とうがん 玉ねぎ チンゲンサイ 長ねぎ にんにく なし	ごはん でんぷん さとう ごま ごま油 こめ油	645 kcal	24.5 g	25.0 g	2.4 g
29	火	むぎごはん 牛乳(乳) いわしのかばやき いわきやさいのぶた汁 グレーゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ いわし	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく なめこ 長ねぎ しょうが ぶどう	ごはん おおむぎ でんぷん こめ油 さとう	634 kcal	24.6 g	20.4 g	1.9 g
30	水	ねじりパン(乳麦) 牛乳(乳)・コーヒー味 あおなとベーコンのソテー かぼちゃのポターージュ(乳麦)	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) だいす ぶた肉	玉ねぎ かぼちゃ こまつな エリンギ とうもろこし にんじん	パン(乳麦) さとう 水あめ 生クリーム(乳) ルウ(乳麦) こめ油	656 kcal	25.0 g	21.5 g	2.0 g
		* 全国の郷土料理こんだて * 沖縄県	タコライスには1980年代に考えられた、沖縄県の郷土料理です。						
31	木	タコライス <ごはん> 牛乳(乳) もずくのスープ ごさかな ←かみかみメニュー	牛乳(乳) とり肉 もずく とうふ いんげんまめ えんどうまめ ひよこまめ とうにゅうチーズ かたくちいわし ぶた肉	にんじん 長ねぎ とうもろこし えだまめ 玉ねぎ トマト にんにく	ごはん じゃがいも でんぷん さとう こめ油 こめこ コーンスターチ	586 kcal	27.4 g	16.3 g	2.3 g
給食回数：4回 エネルギー：630kcal たんぱく質：25.4g 脂質：20.8g カルシウム：373mg 食塩相当量：2.2g									

◎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ピ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(児童1食あたり)》※献立表には中学年の栄養価を記載しています。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 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
低学年	520	17~26	12~17	2.0未満	290	40	2	160	0.3	0.4	20	4
中学年	630	20~32	14~21	2.2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5
高学年	760	25~38	17~25	2.5未満	360	70	3.5	240	0.5	0.5	30	5

☆7・8月の地産物(予定)☆
いわき市産 こめ、トマト、エリンギ、いわし、なし
福島県産 もやし、たまご、ぶた肉
※豆腐・油あげ・こんにゃくは、地元の業者さんによ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。